બારોબારિન્ધુના ગ્રાહકોને દરવર્ષે વૈદ્યક પુસ્તકની ભેટ અપાય છે. દમેશની ભેટો ફક્ત દવાઓને લગતીજ અપાઇ છે જ્યારે આ વર્ષે આ ભેટ સર્વોપયોગી થાય તેવી અપાય છે અને તે વૈદ્યોના ગૃહમાં તેમજ ઓઝો, બાગકોવાળા, દરેક ગૃહસ્થોના ગૃહમાં અત્યંત પ્રિય થઈ પડશે એ આશય આ ગ્રન્થ પ્રગટ કરવામાં અમારો છે હવે તે કેટલી પ્રિય થાય છે તેનો ખુલાશો તો પુસ્તક જનતાના હાથમાં ગયા પછીજ કહી શકાય.

આવી જાતનાં પુસ્તકો રાજા-પાદશાહોમાં ફરજીયાત પ્રિયપાત્ર નહિ વપરાય તો પ્રજા માટે તે વધુ લાભકારક થાય એમ અમારી માન્યતા છે, કેમકે જે જે રીતિ આપણે દમેશ-દરેજ [illegible] તે [illegible] આપણું ન હોય તે [illegible] આપણા માટે [illegible] તૈયાર કરનાર [illegible] આ વિષયને [illegible] હોય તો તે [illegible]

ગ્રન્થનો વિષય જેટલો સાદો છે તે પ્રમાણે ભાષા પણ સરળ હોય તો સામાન્ય વાચક પણ તેનો બરાબર લાભ લઈ શકે તેમ છે.

વિષયની પસંદગી પ્રમાણે આ વિષયને લગતું જે જે યાદ આવ્યું તે સર્વ આમાં લઇ લેવાયું છે અને તે છતાં પણ આ વિષય એટલો બધો વિશાળ છે કે હજી પણ ઘણું એક લેવાનું રહી જતું હશે, એટલે કે જેટલું લખાય તેટલું થોડુંજ છે છતાં ગાગરમાં સાગર ભરવાની રીત પ્રમાણે ટુંકામાં બને તેટલું વધુ આપવાનું કર્યું છે તે છતાં પણ પૃષ્ટ સંખ્યા દોઢસોથી વધારે થવા જાય છે અને તે સામાન્ય રીતે અપાતી ભેટ કરતાં ઘણુંજ વધારે યાને બમણું કદ થવા જાયછે, છતાંપણ ઉપયોગી વસ્તુ આમાં બરાબર આવી જાય તેવી રીતે ઉદારતાથી તેનું કદ પણ મોટુંજ થાય તે પસંદ કરેલું છે.

છેવટમાં મારી આપને એક વિનંતિ છે કે આ પુસ્તક આપને પસંદ થાય અને આપ તેનો પ્રચાર કરો કે જેથી તેનો ખરો હેતુ સરી શકે, બાકી આવા કાર્યમાં ખામી પણ રહેલી કયાંય જણાય તો ઉદારતાથી ક્ષમા કરશો એવી આશા સાથે વિરમું છું.

તા ૧૬-૪-૩૬
કરાચી.

ભવદીય :
વૈદ્ય ગોપાલજી કું. ઠક્કર

વિષયાનુક્રમ.

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

પ્રકરણ ૧ લું—મહીમશાહો.

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
૧ [illegible]	[illegible]	૧૧ [illegible]	[illegible]
૨ [illegible]	[illegible]	૧૨ [illegible]	[illegible]
૩ [illegible]	[illegible]	૧૩ [illegible]	[illegible]
૪ [illegible]	[illegible]	૧૪ [illegible]	[illegible]
૫ [illegible]	[illegible]	૧૫ [illegible]	[illegible]
૬ [illegible]	[illegible]	૧૬ [illegible]	[illegible]
૭ [illegible]	[illegible]	૧૭ [illegible]	[illegible]
૮ [illegible]	[illegible]	૧૮ [illegible]	[illegible]
૯ [illegible]	[illegible]	૧૯ [illegible]	[illegible]
૧૦ [illegible]	[illegible]	૨૦ [illegible]	[illegible]
૧૧ [illegible]	[illegible]	૨૧ [illegible]	[illegible]
૧૨ [illegible]	[illegible]	૨૨ [illegible]	[illegible]
૧૩ [illegible]	[illegible]	૨૩ [illegible]	[illegible]
૧૪ [illegible]	[illegible]	૨૪ [illegible]	[illegible]

પ્રકરણ ૨ જું—[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

નં.	નામ	પૃષ્ઠ	નં.	નામ	પૃષ્ઠ
	પ્રકરણ ૩ જું—ફળો.				
૫૭	આંબો-કેરી-આમ	૯૭	૭૪	ફાલસાં	૧૧૮
૫૮	લીંબુ-નીંબુ	૯૨	૭૫	અંજીર	૧૧૮
૫૯	દાડમ-અનાર	૯૭	૭૬	ચીકુ	૧૧૯
૬૦	દ્રાક્ષ-અંગુર	૯૯	૭૭	નાસપતી	૧૨૦
૬૧	નારંગી	૧૦૨	૭૮	બોર	૧૨૧
૬૨	મોસંબી	૧૦૪	૭૯	સીંગોડાં	૧૨૧
૬૩	સેવ-સુફ-સફરજન	૧૦૫	૮૦	સીતાફળ	૧૨૨
૬૪	મગફળી-બોંયસીંગ	૧૦૫	૮૧	રોરડી-ગડેરી	૧૨૩
૬૫	જંબુ	૧૦૭	૮૨	આલુ-જડદાલુ	૧૨૩
૬૬	અનનસ	૧૦૮	૮૩	કાલુ	૧૨૪
૬૭	ફણસ-પનસ	૧૦૯	૮૪	સકરટેટી	૧૨૫
૬૮	કેળાં	૧૧૦	૮૫	લીચુ	૧૨૫
૬૯	પેપૈયું-એરંડકાકડી	૧૧૩	૮૬	અખરોડ-અખરોટ	૧૨૬
૭૦	રાયણ-ખીરની	૧૧૪	૮૭	કાર્ણીગા-તરબુચ	૧૨૬
૭૧	જમફળ-પેરૂ-અમરૂદ	૧૧૫	૮૮	વડગુંદા-ગુંદી	૧૨૭
૭૨	રોતુન-રોતુર	૧૧૫	૮૯	સાકર-ખાંડ	૧૨૭
૭૩	ખજુર-ખારેક-છોહારા	૧૧૬	૯૦	નાગરવેલ	૧૨૮
	પ્રકરણ ૪ થું—ધાન્ય-અનાજ.				
૯૧	ઘઉં-ઘઉં	૧૩૦	૯૩	અડદ	૧૩૮
૯૨	બાજરો-બાજરી	૧૩૧	૯૮	મકાઇ	૧૩૯
૯૩	સોયાબીન્સ	૧૩૩	૯૯	જુવાર	૧૩૯
૯૪	ચોખા-ચાવલ-ભાત	૧૩૫	૧૦૦	તુવરનીદાળ	૧૪૦
૯૫	ચણા-ચના-દરબરા	૧૩૬	૧૦૧	જવ-યવ	૧૪૧
૯૬	મગ	૧૩૬	૧૦૨	સામો-સાવા	૧૪૨
	પ્રકરણ ૫ મું—દુગ્ધાદિ પદાર્થો.				
૧૦૩	દુધ	૧૪૩	૧૦૬	માખણ	૧૪૯
૧૦૪	દહીં	૧૪૫	૧૦૭	ઘી-ઘૃત	૧૫૧
૧૦૫	છાસ-તક્ર	૧૪૩			

"આરોગ્યસિન્ધુ"

ના

ગ્રાહકોને અપાયેલ

ભેટના પુસ્તકો

ની યાદી

નંબર	પુસ્તકનું નામ	કિંમત	ઈ. સ.
૩ જું	વૈદક ચિકિત્સાસાર ભાગ ૧ લો	રૂ. ૦॥	૧૯૨૪
૪ થું	" " " ૨ જો	" ૦॥	૧૯૨૫
૧ લું	" " " ૩ જો	" ૦॥	૧૯૨૧
૧૦ મું	વૈદક ચિકિત્સાસંહિતા " ૪ થો	" ૦॥	૧૯૨૭
૮ મું	" " ૧ લો	" ૧	૧૯૨૮
૯ મું	[illegible] " ૨ જો	" ૧	૧૯૧૬
૧૦ મું	[illegible] ૧ લો	" ૦॥	૧૯૩૦
૧૧ મું	[illegible] " ૨ જો	" ૦॥	૧૯૩૧
૧૨ મું	[illegible] ૧ લો	" ૦॥	૧૯૩૨
૧૩ મું	[illegible]	" ૧	૧૯૩૩
૧૪ મું	[illegible]	"	૧૯૩૪
૧૫ મું	[illegible]	"	૧૯૩૫
૧૬ મું	[illegible]	૧	૧૯૩૬

તાકાત અને તંદુરસ્તી

આ જીવનમાં હોવી ખાસ જરૂરી છે.

ઠક્કુર

મકરધ્વજવટી

તમારા શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે, સાથે ખુટતી તાકાતને બરાબર વધારી પૂર્ણરૂપે કરી આપે છે.

બજારમાં વેચાતી લેભાગુ બનાવટોથી સાવધાન રહી આ સાચી અને સિદ્ધ દવા તાકાત માટે વાપરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

હજારો બિમારોએ વાપરેલી અને સર્વને સંતોષ આપનાર તાકાતની સર્વોત્તમ દવા ઠક્કુર મકરધ્વજવટી છે. તેનો ઉપયોગ વૈદ્ય, ડાકટરો પણ ખુશીથી કરે છે.

આવી ઉત્તમ દવા સર્વકોઈ વાપરી શકે તે માટે સસ્તી વેચવાનો ખાસ પ્રયત્ન કરેલો છે.

તો. ૧ ની બા. ૧ (પંદર દહાડા ચાલે) રૂા. ૪

ધી સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

હેડઓફીસ : નાનકવાડા, કરાચી.

પાનકોર નાકા, અમદાવાદ. :-: ૩૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઇ.

વૈદ્યભાઇઓ માટે

ઉપયોગી સામગ્રી

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

વૈદ્ય ગોપાલજી ઠક્કુર કૃત

લોકપ્રિય વૈદ્યક પુસ્તકો

અમારે ત્યાંથી પ્રગટ થએલા આરોગ્યસિન્ધુ ગ્રન્થમાળાનાં બત્રા પુસ્તકો તથા આરોગ્યસિન્ધુ માસિકપત્રની ફાઇલો આપને આપના અભ્યાસ અને ધંધામાં ઠીક મદદરૂપ થઇ પડે તેમ છે. ખુલાશા માટે અમારૂં વૈદ્યક પુસ્તકોનું સૂચીપત્ર મંગાવી લેવા વિનંતિ કરવામાં આવેછે.

છપાય છે ! છપાય છે ! !

વૈદ્યકચિકિત્સાસાર

(ઉત્તરાર્ધ)

જે પુસ્તકની પ્રશંશા માટે જરાપણ સીફારસ કરવાની જરૂર નથી એવા લોકપ્રિય વૈદ્યકચિકિત્સાસાર નામના વૈદ્યકગ્રન્થનો ઉત્તરાર્ધ બે માસમાં પ્રગટ થઇ જશે. અગાઉથી નામ નોંધાવનાર પાસેથી રૂ. ૨ા લેવામાં આવશે જરૂર આ લાભ મેળવવાનું ચુકશો નહિં. આજેજ કાર્ડ લખો :—

આરોગ્યસિન્ધુ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ,

નાનકવાડા, કરાચી.

શાસ્ત્રીય બનાવટની

સર્વોત્તમ દેશી દવાઓ

[illegible]

[illegible]

ओरुम् ।

श्री धन्वन्तरये नमः

भाजीपालो अने मरीमशालो

या ने

खानपानना पदार्थोनुं वैद्यक द्रष्टिए वर्णन.

विषय प्रवेश.

મનુષ્યજાતીને માટે પ્રચલિત સમયમાં ખાનપાનનો વિષય વધુ વિચારવા જેવો બન્યો છે. કોઇક સમયમાં લોકો બહુજ સાદાઇથી જીવનનિર્વાહ માટે જે કઇ મળે તે ખાઇ ગુજારો કરી લેતા હતા, પરંતુ અત્યારે તો ખાનપાનમાં ઘણીએક ચીજો વપરાય છે જેમકે– અનેક જાતનાં મરીમશાલા, શાકપાન, લીલાં સુકાંફળો, દૂધ તથા જાતજાતનું અનાજ. આમ જો ટુંકામાં પતાવવામાં આવે તો ચાર વિભાગ બને તેમ છે.

આપણે જે ચીજો રોજીંદી વાપરીએ છીએ તેનાં ગુણ દોષ જો આપણે જાણતા હોઇએ, આપણાં બાળકો કે આપણી ગૃહિણીઓ આ બધુ જાણતી હોય તો આપણા માટે કઇ ઋતુમાં કઇ ચીજ વધુ માફક છે તેનો વિચાર કરી આપણા માટે કે પોતા માટે તેની વાપરવાની ગોઠવણ કરે. આ હેતુ માટે આપણને આ વિષય પુરતી રીતે સમજવાની જરૂર છે ને તે હેતુ સિદ્ધ કરવા માટે આ ચીજોનુ જુદા જુદા ચાર ભાગમાં અહિં વર્ણન કરવાનું ઉચિત ધાયુ છે શરૂવાતમાં મરીમશાલાનુ પ્રકરણ લેવાનુ ઠીક થશે એમ સમજી અને તે આપવામાં આવે છે

प्रकरण १ लुं.

મરીમશાલો

કાળીમરી–તીખાં.

[illegible]

(૫) શીળસ–તીખાનોભુક્કો ઘીમાં ચાટવાથી શીળસ મટે છે તંથા ચોપડવાથી પણ મટે છે.

(૬) વિષમજ્વર–જુનોતાવ–કાળાંમરી અને તુલસીનોરસ મધ સાથે મેળવી પીવાથી ઘણા લાંબા વખતનો તાવ જાયછે.

(૭) કોલેરા–અજીર્ણમાં મરી, હીંગ તથા અરીસું એ ત્રણેની વાલ વાલની ગોળીઓ બનાવી આપવાથી આરામ થાય છે. આ દવા એક એક કલાકે આપવાથી ત્રણચાર કલાકમાં ચેતન આવી ઉલટી, ઝાડા બંધ થાય છે.

(૮) બેશુદ્ધિમાં ચેતન લાવી જાગ્રતી લાવવા માટે તીખાનું-ચૂર્ણ આંખમાં આંજવાથી તુરત ફાયદો થાય છે. આંખ બળે તો ઘી આંજવું.

(૯) છીંકો લાવવા માટે એનું ચૂર્ણ સુંઘવાથી તરતજ છીંકો આવે છે.

એવી રીતે મરીના ગુણો અનેક છે. વળી તેમાં બે જાતો આવે છે. બીજી જાત ધોળાંમરીનાં નામથી સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે. તેનો ઉપયોગ પાપડ બનાવવામાં થાય છે. કેટલીક જાતની ચણાનાલોટની તળાને બનેલી ચીજોમાં મરી નાંખવાથી, સ્વાદમાં ઘણીજ સારી લાગે છે. મરી એ ઘરમાં દરેક વખતે ઉપયોગી થાય તેવી દવા છે. માટે તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી એક બાટલી કે ડબીમાં હંમેશાં તૈયાર રાખવું. એ સિવાય શરદી તથા સળેખમમાં પણ બહુજ અસરકારક દવા મળાય છે. લવીંગ, શુંઠ, મરી, તજ એ સર્વનો ઉકાળો કરી તેમાં થોડોક ગોળ નાંખી પીવાથી માણસ તરતજ સ્ફુર્તિમાં આવે છે. અને શરીરમાં ઉત્સાહ લાવે છે. હાથપગની કળતરમાં કાંદાનોરસ તથા મરીનુંચૂર્ણ માલીશ કરવાથી સોયો ભોંકાયા જેવી થતી પીડા (ગોટલા ચડવા) થોડીવારમાં શાન્ત થાય છે. આવી ઉપયોગની ચીજ જે આપણે હંમેશાં આપણા ખોરાકમાં વાપરીએ તો તેથી સારો ફાયદો

[illegible] છે. અરબી કરતાં તે વધુ ફાવટકારક છે. માટે અને તો તેને [illegible] કરેલો. કારણ કે અરબી તમોગુણને વધારે છે. જ્યારે મરી તમે ગુણને દાબ કરે છે. તે આલીક પદાર્થ છે.

મીઠું—લવણ—નીમક

[illegible] [illegible]

જગાએ લોહીમાં સોઈ મારીને પીચકારીવડે મીઠાનાપાણીને દાખલ કરે છે; મીઠામાં એવા કેટલાક ગુણો છે કે જે રોગની સામે ટકવામાં શરીરને બહુજ મદદ કરે છે. આવી ચીજને આપણા દરેક ખોરાકમાં પ્રધાનપદ મળેલ હોય એ સંભવી શકે છે. એનો ઉપયોગ જો હદ-ઉપરાંત થાય તો તે લોહીને બગાડે છે અને ચામડીનાદરદો ઉત્પન્ન કરે છે. તેને ખોરાકની દરેક ચીજોમાં નાખવામાં આવે છે તેથી તે રૂચીકારક, પાચક અને ગુણદાયક થાય છે. તે સિવાય કેટલીક જગાએ નીમકને બદલે સિંધાલુણ વાપરવાનો ચાલ છે. જો કે હાલ જે બજારમાં સિંધવના નામથી મળે છે તે ખરેખરૂં સિંધવ તો નહિ પણ વડાગરૂં મીઠું છે. પણ તે સાધારણ મીઠા કરતાં વિશેષ ગુણકારી છે. તેને ખાંડી બાટલીમાં ભરી મુકવું, મીઠાનો ઉપયોગ ખોરાક સિવાય નીચે પ્રમાણે કરવો ફાયદાકારક છે.

(૧) રક્તસ્રાવ-જખમ થઇ લોહી વહેતું હોય તેમાં મીઠાના પાણીનો પાટો ભીંજવી જખમપર બાંધવાથી તે નહિ સડતાં તુરતમાં રૂઝાય છે.

(૨) સાંધાનું અકડાઇ જવું-પડવાથી કે વાગવાથી સાંધા અકડ થઇ ગયા હોય તો સીંધાલુણ તથા આમલીનાંપાન સાથે બાફી, વાટી બાંધવાથી તે ભાગ નરમ થઇ જાય છે.

(૩) ભરલ માટે-આકડાનાદૂધમાં સીંધવને વાટીને બે કોડીઆમાં ભરી કપડમાટી કરી આશરે પચીશેક છાણાંની ભઠ્ઠી આપવાથી ઉત્તમ ભસ્મ થાય છે. તેની વાલ વાલની માત્રા સવાર સાંજ ઘી સાથે ચાટવાથી મટી જાય છે.

(૪) મંદાગ્નિ. અગ્નિ ભૂખ બરાબર નથી લાગતી ત્યારે રૂચીકારક ચટણી-ચાટણમાં પણ કેટલીક જાતનાં નીમક વાપરવાથી સારો ફાયદો થતો જણાય છે

(૫) ગુણ-અજમા સાથે નીમક મેળવી ફાકવાથી ગુણ મટે છે.

(૧) ઉપરની બે મોટા થતી અટકાવવા માટે તથા [illegible] મધ્યે મોટાની આગમ થાય છે.

(૭) [illegible]-પંચપરમ્ પાળીમાં [illegible] [illegible] [illegible]

આદુ-અદ્રખ-સુંઠ

વર્ણન : આદુનુંછોડ સુમારે એકાદ હાથનું થાય છે તે વધવા માંડે કે તેનાં પથરાયેલાં મુળીઆં આવવા માંડે છે. એ મુળીઆં પાકે ત્યારે તેને કાઢી સુકવીને સુંઠ તરીકે વપરાશમાં લે છે. એટલે કે તે લીલું હોય ત્યારે આદુ અને સુકાય ત્યારે તે સુંઠના નામથી ઓળખાય છે. આ ચીજ આપણા સાધારણ વપરાશની હોવાથી તેને પ્રભુએ દરેક ઠેકાણે મળી શકે તેવા બહોળા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી છે. ઘણે ભાગે મલબાર તરફ તે બહુજ પાકે છે. તે સિવાય ગુજરાત, બંગાળ વગેરે બીજા દેશોમાં પણ તે થાય છે.

ગુણ : આદુ એ પાચક, સારક, અગ્નિદિપક, રૂચીલાવનાર, તથા કંઠને હિતકર છે. અને તે વાયુ, ખાંસી, શુળ, કબજીઆત, ઉલટી, દમ વગેરે વ્યાધિનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ : એને આપણે નિત્યના ખોરાકમાં લેતા હોવાથી તેનો ઉપયોગ કેટલા દરદોમાં થાય છે તે આપણે નથી સમજતા. કારણકે જે ચીજ આપણી પાસે સાધારણ કિંમતની હોય છે તેને આપણે માન નથી આપતા, પણ વૈદ્યો તેને ઘણીજ દવાઓમાં વાપરે છે તથા ડૉક્ટરો પણ તેનો દારૂમાં અર્ક કાઢી આપણને પીવડાવે છે. એની પણ ઘણા થોડાનેજ માહિતી હશે. દરરોજ તે ભોજનની સાથે લેવાય તો વાયુ, અજીર્ણ, બાદી તથા શરદી નાશ પામે છે. ભૂખ સારી લગાડે છે. પાચન કરે છે વળી તે રૂચી પણ ઉત્પન્ન કરે છે. આવી ગુણદાયક ચીજને આપણા વડીલોએ નિત્યના ખોરાકમાં સાથે કર્ઇ લીધી એ કેટલું બધું ડહાપણ ગણાય! જ્યાં જેઓ ઘેર તેનો ઉપયોગ નથી કરતા તેવાઓને કબજીઆત દવાખાનામાં જઈ ત્યાં દવા તરીકે આવી ચીજો લેવી પડે છે.

(૧) અજીર્ણ માટે આદુનોરસ, લીંબુનોરસ, સોંધાનુંન એ

[illegible] મારે મેળવી લેવાની અક્કર્ય તત્કાળ મટે છે અને મારે [illegible] દુઃખોનો નાશ અમલમાં મટે છે.

(૨) મારા મટે મુંઝાવે: ઉકેલવે: કરી નેમાં ઈશ્વરીયુદેવ મેળવે [illegible] મટે મટે છે અને આત્મનું પરમાત્મ રૂપ છે.

(૩) [illegible] નાશ પામે મટે અજ્ઞાનરૂપમાં મારે [illegible] [illegible] અને [illegible] આવે છે.

(૪) [illegible] અજ્ઞાનરૂપમાં અજ્ઞાનને [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

(૫) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

નાની કટકીઓ નાખી ચુલાપર ઉકાળવું બળતાં બળતાં આશરે માત્ર દશ તોલા જેટલું દૂધ બાકી રહે ઉતારી લેવું. અને તેમાં એકાદ તોલો સાકર નાખી પી જવું. એમ બે વખત કરવું. આ પ્રયોગ એકવીસ દીવસ કરવાથી ગમે તેવો જોરદાર પ્રદર હશે તો તેનો નાશ થશે.

(૯) ઉલટીમાટે-આદુ તથા કાંદાનોરસ કાઢી આશરે એકાદ તોલો આપવાથી શાન્તી થાય છે.

(૧૦) મુર્છા-શુંઠ, મરી, પીપર એ ત્રણેનું ચૂર્ણ સુંઘાડવાથી શુદ્ધિ આવે છે.

(૧૧) શુળ ઉપર-શુંઠ, સાજીખાર, હીંગ એ ત્રણેનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં આપવું અથવા હિંગાષ્ટકચૂર્ણ આપવું કે જેમાં પણ શુંઠ આવે છે.

આવી રીતે દરેક જુદા જુદા દર્દોમાં આપવાથી બહુજ સારો અને તત્કાળ ફાયદો થાય છે. જો તે હંમેશાં ઘરમાં વાપરવા માટે રાખવું હોય તો શુંઠનો ભુક્કો કરી, તેને થોડા ઘીમાં શેકી પછી તેમાં તેના વજન પ્રમાણે સાકર મેળવી બારીક કપડછાણચૂર્ણ કરી બાટલીમાં ભરી લેવું. વખત આવે તેનો ઉપયોગ કરવો. આવી ચીજો ઘરમાં હોવાથી બજારની પેટન્ટ દવાઓ લેવાની મુદ્દલ તકલીફ પડતી નથી અને સમય સાથે પૈસાનો ખર્ચોજ બચાવ થાય છે.

હિંગ-વઘારણી

હિંગ આપણા દેશમાં, પંજાબમાં તથા મુખ્ય કરીને ઇરાન તથા અરબસ્તાનમાં પેદા થાય છે. તેનાં ઝેરી ચાર ફુટનાં નાનાં ઝાડો થાય છે તેમાથી ગુંદ અથવા રસ નિકળે છે તેને આપણે હિંગ કહીએ છીએ. એ હિંગ ચોકખી મળતી નથી. જો કે ઝાડમાંથી જે રસ નિકળે છે તે રંગે લાલ તથા ગુંદના જેવો છે. તેની સાથે એ ઝાડનીડાળી, પાન અને છાલમા પણ વાસ હોવાથી ત્યાંના લોકો

[illegible]

માત્રા : તોલો ૦ અથવા બે-આનીભાર, અનુપાનઃ પાણી અથવા ઘી સાથે કોઈપણ વખતે ઉપર જણાવેલા વાયુના દરદોમાં તથા અરૂચિ, મંદાગ્નિ, બદહજમી વિગેરેમાં પણ લેવાથી ફાયદો થાય.

હિંગનો કેટલાક દરદોમાં નિચે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો થાય છેઃ—અજીર્ણમાં હિંગની કટકી ચણા જેવડી લઇ ગોળમાં મેળવી ગળી જવી. (૨) પરિણામશુળ યાને પાચન થયા બાદ થતું શુળ એમાં હિંગ, સિંધાલુણ, જીરૂં એની ફાકી કરી મધમાં ચાટવી. (૩) નસોની ખેંચતાણ અથવા હિસ્ટીરીઆ, આ દર્દ નબળા મગજવાળી સ્ત્રીઓને વધુ પ્રમાણમાં થતો જોવામાં આવે છે અને આજકાલ નબળાઈ એ તો એક સાધારણ ચાલ થઇ પડયો છે. કારણકે શારિરિક શ્રમ નહિ હોવાથી અવયવો બહુજ સુસ્ત થઇ જાય છે. અને શરીરને ક્ષીણ અથવા તો ફુલેલું કરી આપે છે. તેવી સ્ત્રીઓમાં આ દર્દ કોઇ કોઇ વખતે વારંવાર થતું જણાય છે. તેમાં હિંગનો ઉપયોગ કરવાથી તે દર્દ જડમૂળથી નીકળી જાય છે. એટલે તેને દવા તરીકે તથા દાળ કે શાકમાં જરા વધુ પ્રમાણમાં હિંગ આપતા રહેવું એથી દર્દ મટે છે. (૪) કોલેરા માટે હિંગ ૧ ભાગ મરી ૨ ભાગ, અફીણ ૨ ભાગ લઇ વાટીને તેને ફુદીનાનારસમાં મેળવી વાલ વાલની ગોળીઓ કરી લેવી. તે દર એકએક કલાકે એક એક ગોળી પાણી સાથે આપતા રહેવું. તેથી ઝાડો તથા ઉલટી બંને શાન્ત થઇ દુઃખતું મટી જાય છે. (૫) વાળો—આ દર્દ ગંદા પાણીની અસરથી થાય છે. હિંગ વાલ ૨ થી ૪ લઈ દહીંમાં નાખી થોડાક દિવસ આપવી અથવા વાળો ન થાય માટે તેનું હમેશાં સેવન કરવું. (૬) અરીનનું ઝેર ઉતારવા માટે હિંગ છાશમા મેળવીને પાવી, તેથી ઉલટી થઈ ઝેર ઉતરી જાય છે (૭) દાંતનુંમુળઃ—આ દર્દ પણ બહુજ પીડાકારક છે દાંતની પોલમાં હિંગની કટકી મુકવાથી આરામ થાય છે.

રાઇ—મસ્ટર્ડસીડસ્

રાઇનાછોડ સુમારે હાથ, દોઢ હાથ ઉંચા હોય છે. તેના પાનનું શાક થાય છે. રાઇ એ સરસીયાની એક જાત છે. એટલે સરસીયા સાથે અથવા તો જુદી રીતે પણ તેનું વાવેતર થાય છે. એની પેદાશ સારાયે ભારતવર્ષમાં થાય છે. પણ સરસીયા કરતાં રાઇનો ભાવ દોઢો કે બમણો હોવાથી, માણસો રાઇમાં સરસવનો ભેળ કરે છે. સરસવની માફક રાઇમાં પીળાં ફૂલ આવે છે, તેમાં ધોળી, કાળી અને રાતી એમ ત્રણ જાત આવે છે. રાતી રાઇ વાપરવામાં સારી છે. જ્યારે કાળી બહુજ ગરમ છે. સફેદ બહુજ ઓછી હોય છે. હિન્દુસ્થાનમાં ખાનદેશની રાઇ બહુ વખણાય છે. અને બીજી રાઇ કરતાં તેનો ભાવ ૨૫ થી ૩૦ ટકા હંમેશાં ચડિયાતો હોય છે. એ રાઇની વિદેશમાં પણ નિકાસ થાય છે. વિદેશીઓ ત્યાંથી આપણને તેનો તૈયાર માલ મોકલે છે અને આપણે આંખો મીંચીને પૈસા આપી ખરીદ કરીએ છીએ. તેમા કેટલા પૈસા વધુ જતા હશે તેનું ભાન આપણને હોય તેમ જણાતુ નથી. રાઇને થોડું પાણી લગાડી સુકાવવી પછી ઘરીમાં ભરડી તેની છાલ ઉપણી સારી કરવી. ચોખ્ખી દાળને પીસી નાખવી. ચાળીને ભાકરી ભરી દેવી. આ ક્રિયા આપણા ઘરમા ઘર્મ થઇ તેવી છે. પરંતુ આપણે તે ન કરતાં વિદેશીઓ અહિંથી રાઇ જઇ મનગમતા ભાવે ચડાવી, આકર્ષક લેબલવાળી બાટલીમાં ભરી આપણનેજ પાછી વેચાડે છે. એજ બતાવી આપે છે કે આપણે ગમારી થઇ ગયા છીએ. નહિંતો આમ આપણે [illegible] કરીએ. કારણકે જો રાઇની કિંમત ચાર પૈસાની [illegible] અને [illegible] ખરીદીએ [illegible] મજુરી [illegible] રીતે [illegible] ખર્ચ કમ [illegible]

કરી ગણાય. જો કે બધા ભારતવાસી આમ ખરીદી નથી કરતા પણ આજકાલ જેઓ "સુધરેલા" હોવાનો દાવો કરે છે અને જેઓ "તૈયાર માલ" વાપરનારા છે તેને આ સુત્ર બંધબેસતું છે.

રાઈ ગુણમાં બહુજ ગરમ છે. તેના વધુ સેવનથી હાની થાય છે. જો કે તે સ્વાદમાં સારી હોવાથી ખોરાકને રૂચીકર બનાવી પાચનશક્તિપર ઠીક અસર કરે છે. પણ તે વ્યાજબી નથી. માટે તેનો સાધારણ ઉપયોગ કરવો સારો છે, વધુ પડતો ઉપયોગ કરવો નહિ. તે અથાણાંવઘારમાં, મેથીની સાથે દરેક જગ્યાએ વપરાય છે. મેથી સાથે તેના ગુણમાં ઠીક વૃદ્ધિ થાય છે.

રાઈનાં ગુણો :—કડવી, ઉષ્ણ, પિત્તવધારનાર, તીખી, દાહકરનાર, રક્તપિત્તકારક, તથા અગ્નિદિપક છે. અને તે વાયુ, કફ, કૃમિ, તથા કંઠરોગોનો નાશ કરે છે.

રાઈનો દવા તરીકે ઉપયોગઃ—ઝેર કઢાડવા, ઉલટી કરાવવા માટે :—એક ચમચો રાઈનીભુકી થોડા ગરમપાણીમાં નાખી પાઇ દેવી. થોડીવારમાં ઉલટી થઈ ઝેર નીકળશે. શરીરના કોઇપણ ભાગમાં દુઃખાવો થાય તો રાઇ તથા સાકર સમભાગે વાટી તેમાં થોડુંક પાણી નાખી વાટી લગાડવું. ચામડી લાલ થાય ત્યાં સુધી રાખવું. બહુ બળે તો કાઢી નાખવું. તેથી ઘનો દુઃખાવો મટી જાય છે. તથા અકળાયેલા ભાગો છૂટા થાય છે. દવાવાગાભાગપર પછી ઘી લગાડી દેવું.

અર્ધાંગવાયુ માટેઃ—રાઈનુંતેલ થોડું થોડું લઇ ઘસવું. સોજા ઉપર રાઈ તથા સંચળ સમભાગે વાટી લેપ કરવો.

શરદી દૂર કરવા માટેઃ—રાઇ તથા શૂંઠ એકે ઘસવાં અને તે ઉપર કપડું ઓઢાડી મુકવું. દવા પેટમાં ન રહે ત્યારે કોઈ વખતે પણજ ઉલટી થતાં દરદી નજરે ચઢે જાય છે. અને ઉલટી ઘડીઘડી કરવત, દવાપણ પેટમાં રહેતી નથી. ત્યારે ડાઈનીપોડીસ કપડામાં નાખી પેટ ઉપર મૂકવાથી દવા પેટમાં રહે છે.

દરતાનનીપીડા ઓછી કરવા માટેઃ—ગરમ કરેલા પાણીમાં થોડી રાઈ નાખી ને, નવશેકું ગરમપાણી હોય ત્યારે એમાં એવી પીડાવાળી સ્ત્રીઓને કમર ડુબે એવડું વાસણ લઇ તેમાં પાણી નાખી થોડો વખત બેસાડવી. નેતું ત્રણચાર વાર કર્યાથી આરામ થઈ જાય છે. મગજ પર લોહીનો જોસ ચડવાથી ઉન્માદ થયો હોય તો :—એક વાસણમાં થોડું રાઇવાળું ગરમ પાણી નાખી તેમાં દર્દીના પગ બોળી રાખવા અને માથા ઉપર ઠંડું, ભીંજવેલું કપડું મુકવું તેથી મગજ ઉપર ચડેલું લોહી તથા તાવનો જોસ હોય તો તે પણ ઉતરે છે.

રાઈ એ બહુજ દાહક છે. સાધારણ રીતે પાણીમાં વાટીને ચામડીપર લગાડવાથી ફોલ્લો ઉઠે છે, માટે કોમળ સ્ત્રીઓ તથા નાજુક ભાગોને માટે તેનો ઉપયોગ સંભાળથી કરવો. જો જરૂર પડે તો બારીક કપડું તેના ઉપર મુકી તે ઉપર પોટીસ કે વાટેલી રાઈ લગાડવી. જો ત્યારે તરત ઉતારી લેવું, આવી રીતે બદારના કામમાં રાઈનો એક ઘરગથ્થુ દવા તરીકે ઉપયોગ થઇ શકે છે. અને તેનાથી તત્કાળ ફાયદો પણ મળે છે. ખાવામાં તેનો ઉપયોગ ઓછો થાય તેટલીજ ફાયદાકારક છે.

મેથી—મેથીકા.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—મેથી હિંદુસ્થાનના દરેક ભાગમાં પાકે છે તેના વેત—બે વેત જેવડા નાના છોડવા થાય છે. તે જ્યારે પાકે છે ત્યારે તેમાં મેથીની શીંગો આવે છે. અને તે સુકાયા પછી તેમાંથી દાણા કાઢી ખેડૂત, વેપારી વચ્ચે વેચે છે. અને વેપારીઓ [illegible] તે [illegible] [illegible] કરે છે [illegible]

સારૂં, સ્વાદિષ્ટ અને રૂચીકારક થાય છે. કારણ કે તેમાં ખાસ વાતહર ગુણ રહેલો છે. વળી મારવાડ પ્રદેશમાં મેથીનાસુકાદાણાનું શાક બનાવવાનો ચાલ છે. મેથીનો ઉપયોગ આપણા ઘરોમાં પુષ્કળ થાય છે. છતાં તેનું વર્ણન, ગુણદોષ આપણે ભાગ્યેજ સમજતા હઈશું મેથી એ સ્ત્રીઓની ખાસ ઘરગથ્થુ દવા ગણાય છે. અને તેઓ તેને કેટલીક જગાએ ઉપયોગ કરી સારો ફાયદો મેળવે છે, સિવાય આપણે ત્યાં વઘારમાં અને અથાણામાં પણ તે મ્હોટા પ્રમાણમાં વપરાય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ : મેથીનો ઉપયોગ શાકભાજીમાં તથા અથાણામાં કે ઘરગથ્થુ દવા તરીકે થાય છે, તેને કંઇ ખાસ દવા તરીકે વૈદ્યો નથી વાપરતા. ગુણ : વાતહર તથા પૌષ્ટિક.

(૧) વાયુથી હાથપગમાં અને કમરમાં કળતર થાય તે માટે:- મેથીનાદાણાનોલોટ તો. ૫ લઈ તેને ઘીમાં ખુબ શેકવો. પછી ઘીમાં ગોળની ચાસણી કરી, લોટ નાખી ગોળપાપડી માફક તેના લાડુ વાળી, ખાવા. તેવી રીતે કરવાથી એકાદ અઠવાડિયામાં સારો ફાયદો થાય છે. ગ્રામ્યજનો દર શિયાળે આવા પ્રયોગો કરી સ્વયં દરદની નિવૃતી કરી લે છે.

(૨) આમ ઉપર :-મેથીનાલીલીભાજીનોરસ તો. ૫ લઇ તેમાં થોડી સાકર નાંખી આપવાથી આમ નાશ થાય છે. ને મરડો મટે છે.

(૩) પ્રસુતાને દુધ આવવા માટે:-મેથીનોલોટ તો. ૩ રાત્રે અર્ધોશેર દુધમાં પલાળી રાખવો. બીજે દિવસે એક વામણ અંગારાપર મુકી તેમા ૫ તોલા ઘી નાખવું ઘી સારી રીતે તપ્યા પછી તેમાં દુધમાં ભીજવેલ લોટ હલાવી તેમાં નાખવો. ખુબ શેકયા પછી તેમાં ફેરફીનોરસ તો. ૨૦ નાખી ઉતારી લેવુ અને ઠંડુ થતાં ખાવું. આ પ્રયોગ ૨૧ દિવસ કરવાથી દુધ સારી રીતે વધે છે.

(૪) સુવાવડ થયા પછી ગર્ભાશય બરાબર સંકોચ ન પામ્યું હોય તો :–નિચે પ્રમાણે મેથીપાક બનાવી ખાવો:–

મેથીનાદાણા તો, ૧૦, શુંઠ તો. ૧૦ એ બેનું ચૂર્ણ કરી ૬૪ રતલ ૫ માં રાંધી માવો તૈયાર થાય કે તેમાં ઘી નાખતા જવું જ્યારે દાણો છુટો પડે ત્યારે ઉતારી લઇ દાણો કાઢી લેવો. પછી સાકર રતલ ૨ ની ચાસણી કરી તેમાં ઉપરનો દાણો નાખવો. અને તેમાં પીપર, શુંઠ, પીપરમુળ, અજમોદ, ધાણા, જીરૂં, વરીઆળી, જાયફળ, તજ, કચુરો, તમાલપત્ર, મોથ એ દરેક બે તોલા લઇ ચૂર્ણ કરવું. અને માવામાં નાંખવું. પછી ઉતારી તેના લાડુ પાંચ તોલાના બનાવવા. દરરોજ એક લાડુ લેવાથી સ્ત્રીઓના પ્રસુતી રોગ, તથા પુરૂષોને વાતરોગ મટે છે. આવી રીતે મેથીપાક બનાવી વાપરવાથી સ્વાદમાં બહુજ કડવો નથી થતો. પણ નંબર પહેલામાં બનાવ્યા પ્રમાણે બનાવી ખાવાથી તે બહુજ કડવો લાગે છે. કારણ કે મેથી સ્વાદમા બહુજ કડવી છે. તેથી કેટલાક લોકો તેને ખાતા નથી. પણ ગુણ જોતાં તે ફાયદાકારક હોવાથી તેનું સેવન કરવું જોઇએ. આયુર્વેદમાં કહેવત છે કે "ભાઈ આનેયોડો મેથીપાક ચખાડો." અર્થાત આ મેથીપાકને મજાનો આવે. કેમકે આ પાક પણ જરૂર કડવો હોય છે અને ચખાડવાનો મેથીપાક પણ ખાસ કડવો હોય છે!

મેથીનો ઉપયોગ દરેક પ્રકારે કરવામાં કશી હરકત નથી પણ તેનો ઉપયોગ વધારામા થાય એ ફાયદાકારક છે. તે સિવાય પણ તેનો ઉપયોગ ખાસ શિયાળામા કરવા લાયક છે. જ્યારે તેની [illegible] ઉપયોગ ખાસ મરજી હોવાથી કરવો લાભકારક છે. [illegible]

જીરૂં–જીરૂક–જીનજીરા.

[illegible] છે. તેના [illegible] અને [illegible] છે [illegible]

પેઠેજ, જીરૂં આવે છે. જીરાનો ઉપયોગ મશાલામાં તથા દવાઓમાં ઘણો થાય છે. તેમાં મુખ્ય સફેદજીરાનો જેનું વર્ણન અહિં કરવામાં આવ્યું છે. બીજું શાહજીરૂં, ત્રીજું શંખજીરૂં, ચોથું ઉમલુંજીરૂં, પાંચમું કાળીજીરી. આવી રીતે તેમાં ઘણાએક ભેદ છે. પહેલું, બીજું એ ખરેખર જીરાની જાતો છે. તે સિવાય ત્રીજું શંખજીરૂં એ જીરૂંજ નથી. પણ એ તો ખાણમાંથી નીકળતા એક જાતના પથ્થર-ચુના જેવું લીમા અને લગભગ ચુના તરીકે પણ ક્યાંક વપરાય છે જ્યારે ચોથું જીરૂં એ પણ જીરૂં નથી. એ તો કોઇ બીજીજ વનસ્પતિ હોય એમ લાગે છે. અને તેની પેદાશ મીસરદેશમાં થાય છે. જ્યારે તેના ગુણ તપાસતાં તે કંઇક જીરાંને મળતું હોવાથી તેનું સંસ્કૃતમાં સ્નિગ્ધજીરૂં એવું નામ અપાયેલું છે. અને તે પણ ગુણમાં બહુજ ઠંડું છે. પાંચમી જાત એ જીરાંને મળતી કાળારંગની આવે છે. એ સ્વાદમાં અત્યંત કડવું તથા રંગમાં કાળુ હોવાથી તેનું નામ કાળીજીરી પડેલું હોય એમ લાગે છે.

મશાલામાં, વઘારમાં કે દવાઓમાં જે વિશેષ ભાગે જીરૂં વપરાય છે. તે સફેદજીરૂં: ગુણમાં વાતહરનાર તથા ઠંડું છે. તેથી ક્ષુધા ઉઘડે છે. શરીરમાંની ગરમી કાઢવાને માટે જીરૂં એ રામબાણ ઉપાય છે. તેના માટે કહેવત છે કે, "ઠંડી કો જીરા ઔર ગરમીકો હીરા" અથવા "શરદી જાય મુઠી હીંગેસે અને ગરમી જાય મુઠી જીરેસે". અર્થાત શરદી મટાડવી હોય તો એક મુઠી હીંગની જરૂર પડે પણ ગરમી મટાડવી હોય તો એક મુઠી જીરૂં હોય તો પણ કામ થાય!

સફેદજીરાનાગુણો:—તીખું, માદક, પાચક, દિપન, લઘુ, કિંચિતઉષ્ણ મધુર, નેત્રોને હિતકારી, રૂચિકારક, મળોત્પત્તિનેગુદ કરનાર ઠંડી તથા સ્વાદે કડવું છે, તે ઉલટી, ક્ષય, શ્વાસોશ્વાસ, કફ તથા વિશેષ કરીને વાતિક વ્યાધિઓ વિગેરેનો નાશ કરે છે.

દવા તરીકે ઉપયોગ:—જીર્ણજ્વરમાં જીરાનીભુક્કી, એક પૈસાભાર ગોળમાં મેળવી ખાવી. એકવીશદિવસ સુધી આ પ્રયોગ કરવો. શ્વેતઅથવારક્તપ્રદરમાટે:—જીરૂં અને સાકરનુંચૂર્ણ કરી ચોખાના ધોયેલા પાણીમાં આશરે તોલો બા સવારે તથા સાંજે એ ચૂર્ણ લેવું. મુખરોગ ઉપર:—જીરૂં ખાંડી તેને પાણીમાં નાખી તે પાણીથી થોડુંક ચંદન ઘસી, તેમાં એલચીનોભુક્કો નાખી તથા તેમાં થોડીક ફટકડી નાખવી. (ફટકડી ફુલાવેલી વાપરવી ને તે પાણીના કોગળા કરવા.) દરતાલના વિષ ઉપર:—જીરૂં તથા સાકરનુંચૂર્ણ કરીને સાત દિવસ સુધી દરરોજ પાણી સાથે પીવું. કેટલાક અનુભવીઓ એમ કહે છે કે જેમ દિલ સાથે અદીલ રાખવાથી તેનું ઝેર અથવા ઉગ્ર સ્વભાવ નાશ પામી ગુણમાં ઓછું થાય છે તેવીજ રીતે દિલ સાથે જીરૂં રાખવાથી દિલનો ગુણ તથા વાસ કમી થઇ જાય છે. આ ઉપરથી જણાય છે કે જીરામાં કોઇપણ જાતનું એવું તત્વ છે કે જે તેના અવગુણને અલબત ઓછું કરે છે. શાકભાજીમાં જીરૂં નાખવું એ ઘણુંજ સારૂં છે કેમકે બીજી જાતના મરમ મસાલા ઉપરવધારે દોવાથી જીરૂં. કંઇ દોષ તો ઘણો ફાયદો આપે છે. કેટલાક લોકો મોળા મરના દોવાથી તેને વાટી વેચે છે. અને તેમાં થોડુંક જીરૂં નાખી દાવા કરે છે કે મોળા-જીરૂં બહુ મરબોજાગે છે. પણ એવા [illegible] વિશ્વાસ ન મૂકવાં, દરેક જાતની મરીમસાલા [illegible] ખરીદ કરી ઘેર લાવી, તેનું ચૂર્ણ કરી રાખવું [illegible] કે જેથી [illegible] ને મીજાજ સારી મળે.

કોથમીર—સાંભાર—ધનિયા.

[illegible]

સ્હેજ શંકા થાય તો જવાબ એટલોજ કે તે પિત્તશામક, રૂચીકારક અને પાચક હોવાથી આપણા વડીલોએ એને હંમેશના વપરાશમાં ગોઠવી આપેલી છે, તેથી ફાયદો થતો હોવાથી નિત્ય વાપરવી એ સારૂં છે. ધાણાના કમરપુર છોડવા થાય છે, તે પાકીને ધાણા તૈયાર થાય છે તે એનાં બીજ છે. લીલાં હોય ત્યારે તેની સુગંધ ઘણીજ સારી આવે છે. તેને ભરડી દાળ માફક છુટું કરી જમીનમાં વાવેતર કરવાથી થોડાક વખતમાંજ કોથમીર તૈયાર થાય છે. આવી રીતે ઘણાં માણસો પોતાના બગીચામાં અથવા ઘર આગળ તૈયાર કરી હંમેશાં વાપરે છે.

ગુણ: મધુર, દિપન, સ્નિગ્ધ, કડવા, અતૃષ્ય, ઉષ્ણ, મૂત્રલ, પાચક, ગ્રાહી, તેમજ રૂચીકર છે. તે દુખતાદાંત, અતિસાર, ઉપરસ, પિત્તજ્વર, ઉલટી, કફ,ત્રિદોષ,હરસ,કૃમી અને પિત્તનો નાશ કરેછે.

ઉપયોગ: ધાણાનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં દરેક જગ્યાએ મશાલામાં બહોળા પ્રમાણમાં થતો જોવામાં આવે છે. તેની સાથે જીરૂં મેળવી વાપરવાથી ગુણમાં સારો મશાલો થાય છે. તે ઉપરાંત ધાણાની ભાજીમાંથી ચટણી, ભજીઆં, વગેરે સારી વાનીઓ બને છે. શાક, ભાજી રૂચિકારક તથા સ્વાદિષ્ટ બનાવવા એ ખાસ વાપરવી જોઇએ એવી વસ્તુ છે. તેની ચટણી સ્વાદમાં સારી થાય છે.

ચટણીની બનાવટ:-ધાણાભાજી તો. ૫, લીલાંમરચાં તો. ૫, લીંબુરોપડૂં તો. ૨, ચણાનીદાળ શેકેલી કે બિનશેકેલી તો. ૫, મીઠું તો. ૨, લસણ તો. ૨, આદુ તો. ૫, ફુદીનો તો. ૨, કાગીદાણા તો. ૫, સાકર તો. ૫ તથા લીંબુનોરસ વાટતી વખતે જેટલો લઇને, સારી પેઠે ખરલમાં વાટીને, સુકા કાચના બોટલામાં નાખવી, આ ચટણી ઘણાં વખત રહી શકતી નથી તોપણ [illegible] નંખાતાંને [illegible] આવે તો રહી શકે છે અને બગડતી નથી. [illegible] તે [illegible] નુકશાન [illegible] નુકશાન લાગે છે

રૂચી થાય છે. પેટનોદુઃખાવો તથા શરદી અને વાયુને તે મટાડે છે. તે ઉપરાંત હંમેશાં વાપરવી હોય તો તે થોડા પ્રમાણમાં વાપરવી કારણકે સાથે મરચાંનો ભાગ હોવાથી તે વધારે રૂચીકારક મનાય વધુ વાપરવી નહિ.

કમાવેલીધાણાનીદાળ આજકાલ દરેક ઠેકાણે ફેરીવાળાઓ તેને તૈયાર કરી "કમાવેલી ધાણાનીદાળ કડક" એવું બોલતાં વેચતા ફરે છે તે દાળ એટલી ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ નથી હોતી છતાંપણ માણસો તેને હોંશથી વાપરે છે, કારણકે તે રૂચીકારક છે. જો બજારમાં મળતી દાળ કરતાં સારી અને સ્વાદિષ્ટ બનાવવી હોય તો નીચે પ્રમાણે તૈયાર કરી લેવી જોઇએઃ–

ધાણા શેર ૧ લાવી તેને બરાબર સાફ કરી બીજી કઢાઇ પછી તેમાં થોડુંક પાણી છાંટી એક મુઠ્ઠીપર મુકી તેના ઉપર બરાબર મુઠ્ઠી વીંટી તેને દાબી ઉપર થોડુંક વજન મુકી રાખવું તેને બરાબર ૬૦–૮૦ કલાક રાખી પછી કાઢી લેવા અને ત્યારબાદ તેને ખાંડણીમાં નાખી લાકડાના સાંબેલાથી ખાંડવા જ્યારે તેની દાળ છૂટી પડે અને કચરો જુદો થઇજતો માલુમ પડે ત્યારે તેને ખાંડણીમાંથી કાઢી સુપડાથી ઝાટકી કચરો દૂર કરી સાફ કરી દેવા અને થોડો વખત મૂકાવા માટે મુકી દેવું જ્યારે તે સાફ થઇ સુકાઇ જાય ત્યારે તેને [illegible] મોટા [illegible] કે લેબોરેટરીમાં નાખી [illegible] ઉપર [illegible] મોકલવું જ્યારે મોકલાતી હોય ત્યારે [illegible] ૧ અથવા પ્રમાણમાં [illegible] [illegible] દેવા [illegible] [illegible] [illegible]

લેવાથી બહુજ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. એ સિવાય ધાણાનો ઘણી દવાઓમાં વપરાસ થાય છે. તેમાંથી થોડાક પ્રયોગો નિચે પ્રમાણે છેઃ-

શરીરના કોઠાની ગરમી શાન્ત કરવા માટે ધાણા તથા જીરૂં લઈ તેને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી મુકવાં. સવારે ગાળી થોડીક સાકર નાંખી પીવાથી કોઠામાં ટાઢક થાય છે અને ગરમી ઓછી થાય છે. આ પ્રયોગ ત્રણચાર દિવસ કરવો જોઇએ.

દાહ અને તૃષા ઉપરઃ-ધાણા, અરડુસો, આમળા, કાળીદ્રાક્ષ, પિત્તપાપડો, એ ચીજો સરખેભાગે લઈ, તેને થોડુંક ખાંડી તેમાંથી થોડોક ભુક્કો લઇ રાત્રે પાણીમાં પલાળી મુકવું, સવારે જ્યારે તૃષા કે દાહ થાય ત્યારે પીવું, તેથી ફાયદો થાય છે.

જ્વરમાંપાચનઃ-ધાણા, દેવદાર, શુંઠ, ભોરીંગણી, આમળા, એ સર્વ ચીજો અર્ધકચરી કરી તેમાં સોળગણું પાણી નાખી, આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી તાવવાળાને તેમાંથી ઠંડું થયે બે બે તોલા દિવસમાં બે ત્રણ વખત આપવાથી તાવ ઉતરી જાય છે.

પેસાબનોઅટકાવઃ-ધાણા તથા ગોખરૂ લઇ ચૂર્ણ કરી રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે ચોળી, ગાળીને તેમાંથી નીકળેલું પાણી થોડી સાકર નાખી પીવું, તેથી પેસાબ સાફ આવે છે.

ગર્ભિણીની ઉલટી માટે ધાણાનુંચૂર્ણ તોલો ૦ા તથા સાકરનો ભુક્કો તો. ૧ લઈ તેને ચોખાનાપાણી સાથે આપવાથી ઉલટી શાન્ત થાય છે.

તડકામાં ગરમીની લૂ લાગતી હોય ત્યારે ધાણાને પાણીમાં પલાળીને સવારે ગાળી તેમાં થોડી સાકર નાંખી પાણી પીવું. તેથી તૃષા મટે છે. લૂ લાગતી નથી.

ભાદરવાના તાવમા ધાણા, વાળો, કાળીદ્રાક્ષ તથા આમળા લઈ ખાંડી, ક્વાથ કરી ઠંડુ થયે તેમાંથી થોડું થોડું પીવું તેથી ભાદરવા

કે આસોમાં પિત્તનાકોપને લીધે આવતા તાવમાં તરત ફાયદો
તાવને મટાડે છે અને ઉલટી, ઉબકો, મોળ, ગરમી, તૃષા વગેરેને
રાખી દસ્ત સાફ લાવે છે.

એ સિવાય ઘણા માંગલિક પ્રસંગોમાં તથા પૂજનમાં કે
પણ વપરાય છે. એટલે તેમાંપણ કાંઇક શુભ ચિહ્ન હોવું
આવી રીતે આપણી જાણીની અને હંમેશની વપરાશની વસ્તુમાં
અદ્ભૂત ગુણો રહેલા છે. એ જાણી આપણને આનંદ થવો
આવી રીતે હંમેશાં ઉપયોગમાં આવતી બીજીપણ અનેક ચીજો
જેમાં પણ કેટલાક અદ્ભૂત ગુણો રહેલા છે. તેનું અવલોકન
ક્રમસર જોતા આવશું. ઘાણાની સાથે કેટલીક બીજી ચીજો
દેવમંદીરમાં વહેચાતી પ્રસાદી-પંજુરી પણ ઉપયોગી દવા અને
પાચન છે.

મરચાં-રાતાંમરચાં.

ઉમદિ તથા વર્ધનઃ-મરચાં હિંદુસ્થાનમાં દરેક જગ્યાએ
છે. તેના છોડ એક હાથથી બે હાથ પર્યંત ઉંચા થાય છે:
પુષ્કળ મરચ થાય છે તે જ્યારે કાચાં હોય છે, ત્યારે તેનો
લીલો રંગ છે પણ જ્યારે તે પાકે છે ત્યારે રંગ અદ્ભુત લાલ
જણાય છે ખેડુતલોકો તેને ત્યારે છોડમાંથી ઉતારી તડકામાં
છે પછી [illegible] મરચાંની અનેક જાતો
[illegible]

મુખ્ય ખોરાક રોટલો અને ચટણી છે. તેઓ આશરે ૧૦ તોલાથી વધુ ચટણી દરરોજ ખાઈ જનારા હોય છે. આ તેમની એક જાતની ખાસીયત છે. શરીરને જે પ્રમાણે ટેવ પાડો તે પ્રમાણે હંમેશાં તે માગે છે. એટલે કેટલાક માણસો માત્ર એકાદ મરચું શાકમાં ખાઇ જાય છે તો તેનું મ્હોં ઉપડી આવે છે અને પેશાબ બળે છે. અને ઝાડો ઉતરવામાં હરકત થાય છે. જ્યારે કેટલાક માણસો દરરોજ પાંચ તોલા મરચાં ખાઈ જતા પણ જણાય છે. આ ઉપરથી જણાય છે કે આપણી ઇંદ્રિયોને જેવી ટેવ પાડવામાં આવે તેવી પાડી શકાય છે. માટે કદિપણ ખોટી ટેવો પાડતાં શીખવું નહિ. ગુજરાતમાં પણ મરચાં ખુબ વપરાય છે.

મરચાંનો ઉપયોગ દવામાં જવલ્લેજ થાય છે. પણ તેનો નિત્ય શાકભાજીમાં બહુજ મ્હોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે. તેની હજારો ગુણીઓ હિંદુસ્થાનમાં વપરાય છે. મરચાં એ મસાલામાં વપરાવા ઉપરાંત લીલાંમરચાનું અથાણું થાય છે. અને તેની સાથે જો લીંબુ નાખવામાં આવે તો તે સ્વાદિષ્ટ થાય છે. ચટણી તથા રાયતામાં મરચાં ન હોય તો તે જરા નિરસ લાગે છે. આપણા ખોરાકમાં મીઠું કે મરચું ન હોય તો ખોરાક અવશ્ય નિરસ જણાય છે અને તેને લોકો રૂચીથી ખાતા નથી. એટલે મરચું રૂચીકારક પણ છે તે સિવાય તેના ગુણો:-પિત્ત વધારનાર, દાહ કરનાર, તથા દિપક છે. અને તે કફ, આમ તથા શૂળનો નાશ કરે છે. મરચાંનો થોડો ઉપયોગ હાયદાકારક છે પણ વધુ ઉપયોગ બહુજ નુકશાનકારક નીવડે છે, તેથી રક્ત ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. અને લોહી તથી સ્વભાવમાં પણ ફેર પડે છે. પ્રકૃતિ નમોગુણી બનાવે છે. તેનો ઉપયોગ દવા તરીકે શુગામાં તથા રોગોમાં કરવાથી બહુજ ફાયદો જણાય છે તે સિવાય નીચે પ્રમાણે વપરાય છે -

મરચાંનો દવા તરીકે ઉપયોગ : (૧) હડકાયું [illegible] બીજું કોઈ કુતરૂં કરડે ત્યારે મરચાં વાટી લગાડવાથી તેનું [illegible] ફેલાતું અટકે છે. અને જખમ વધારે ન સડતાં, રૂઝાવા માંડે છે.

(૨) પેટમાં શૂળ હોય તો; મરચાંનો અર્ક પાણી સાથે આપવાથી આરામ થાય છે.

(૩) કોલેરા માટે :—મરચાં, કપુર, હિંગ એ ત્રણે સરખે ભાગે વાટી. ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. તેમાંથી બબ્બે ગોળી પાણી સાથે દર એક એક કલાકે, આરામ થતાં સુધી લેવી.

(૪) માંકડનો નાશ કરવા માટે :—મરચાંનો ઉકાળો કરી જે જગ્યાએ માંકડ રહેતા હોય ત્યાં છાંટવો. તેથી કરી તે જગ્યાએ માંકડ દાખલ થતા નથી.

એ સિવાય ખોરાકમાં મરચાંનાં બીયાં કાઢી ઘીમાં તળીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે. અને નુકશાન કરતાં નથી. મશાલામાં તેનાં બીયાં વાપરવા સારાં નથી. બિયાં છાલ કરતાં વધુ ખરાબ છે માટે તે ન વાપરવાં. બજારમાં જે વાટેલો મશાલો ખરીદાય છે તેમાં ઘણે ભાગે [illegible] બીયાં તથા થોડાક મરચાં [illegible] ખડતી-પીસતી [illegible] [illegible] તૈયાર રાખે છે, તે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે. માટે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] છે. એ સિવાય મરચાંનું [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ગુજરાત તથા મહારાષ્ટ્રના માણસો કરે છે અને તેમને તેથી કેટલીક જાતનાં ખાસ દરદો પણ થાય છે. ખાસ કરી વધુ મરચાંના ઉપયોગથી હરસ થવા પામે છે અને કેટલાકને ઉનવા–પ્રમેહ પણ થાય છે. માટે જીભના સ્વાદ કરતાં શરીરની સંભાળ તરફ વધુ કાળજી રાખવી જરૂરી છે.

હળદર–હલદી

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણનઃ–હળદરનાછોડ કેડ સુધી વધે છે. તેને આદુની પેઠે જમીનમાં વાવે છે. અને તે પ્રમાણેજ જમીનમાં જે કંદ થાય છે તેનું નામ હળદર છે. એના છોડના પાનની વાસ હળદરને મળતીજ હોય છે. હળદરના ગાંઠીઆનોરંગ પીળાશ પર હોય છે. હુશિઆર વેપારીઓ તે પર બીજો હળદરનોરંગ ફરી ચડાવી, ઉપર સારો દેખાવ કરી બજારમાં વેંચે છે. હળદર એ બહુજ સાધારણ વપરાશની ચીજ છે. તેનો નિત્યના વહેવારમાં ઉપયોગ છતાં તેના ગુણો વૈદ્યો સિવાય બહુજ ઓછા જાણતા હશે. હળદર શાક, મસાલામાં વપરાવા ઉપરાંત રંગના કામમાં બહોળી વપરાય છે. હળદરનું હંમેશાં સેવન કરવાથી તે લોહીને સુધારે છે. હળદરનું કેટલાક માણસો કેક બનાવે છે. તે સારૂં થાય છે. અને સ્ત્રીઓ તેને ચાંદલો કરવાના ઉપયોગમાં લે છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :–હળદર સ્વાદમાં જરા કડવી અને તુરી છે. તે કફઘ્ન, રક્તશોધક, રોપણ તથા કુષ્ઠઘ્ન છે. રક્તદોષ, ચામડીનાં દરદો, પ્રમેહ, પાંડુ, કૃમિ, સોજા, પીલસ, અરૂચિ, ખાંસી વિગેરેમાં હિતકારક છે. હળદરનો દવા તરીકે ઠીક ઉપયોગ થાય છે. નીચે પ્રમાણે તે કેટલાક રોગોમાં વપરાય છે.

(૧) કફ–સોજામ–ઉંદરમાં હળદરના કકડા કરી તેને ઘીમાં સાંતરી પછી ઉકાળી તે દૂધ પી જવું.

અને તે હળદરનો કકડો મોંમાં રાખી ચુસવાથી ખાંસી આવતી અટકે છે. તથા કફ પાકીને બહાર નીકળે છે.

(૨) પ્રમેહમાં હળદર તથા દારૂહળદર એ બેનો ઉકાળો કરી મધ નાખી પીવાથી પ્રમેહ મટે છે.

(૩) સ્તનરોગમાં હળદર તથા કુવારનામરબને સાથે વાટી સ્તનપર બાંધવાથી સોજો, ગાંઠ વગેરે મટે છે. અને પાકેલું સ્તન ઠીક થાય છે.

(૪) વીંછીનાડંખ ઉપર હળદરની ધુમાડી દેવી. દંશ ઉપર તથા દીકડીરીઆવાળાને એની ધુવાડી મુંઘાડવાથી તે શુદ્ધિમાં આવે છે.

(૫) મુંઢમાર વાગ્યો હોય તો હળદર, મીઠું તથા જુની મરી વાટી, ખાંડી મલમાફક લેપ કરવાથી સોજો ઉતરી ગંઠો મટેલુ લોહી ખુટું થઇ પીડા મટે છે.

(૬) આંખનીતકલીફ.—હળદર, કટકડી અને આંબલીથી કલ્ક કરી આંખ ચોળવી ઠીક છે. પીડા મટે છે અને બળતરા શાન્ત થાય છે.

(૭) કમળા ઉપર—હળદરનુંચૂર્ણ તો. ૦॥, દહીં તો. ૩, દર્ભ મૂળ મેળવી સવારે ખાવું તેથી આરામ થાય છે.

(૮) ચકામા ઉપર—હળદરને પુરૂષના મૂત્રમાં ઘસી લેપ કરવો

તે રંગ પાકો થાય છે. આજકાલ નવી શોધોથી વિલાયતી ખનીજ રંગો સસ્તા થઇ પડયા છે. નહિ તો દરેક રંગારી હળદરનો દરેક જગ્યાએ પાકો રંગ બનાવી વાપરતા

પાપડખારમાં પાણી નાખી તેમાં થોડા હળદરના ગાંઠીઆ નાખી, બાફી લીધા પછી તેને સુકવવા, ત્યારબાદ તેને ઓરીસાપર ઘસીને ચંદન કરવાથી તે કંકુની ગરજ સારે છે. અને સારો રંગદાર થાય છે. આવી રીતે તેમાં અનેક ગુણો, સાધારણ વપરાશમાં લેતાં મળી શકે છે. કેટલીક જગ્યાએ લીલી હળદર દાળ કે શાકમાં વપરાય છે. અને જમવા વખતે તેની કટકીઓ બનાવી ખાવામાં પણ વાપરે છે.

લસણ-લસુન-થુમ.

ઉત્પતિ તથા વર્ણનઃ-લસણના ઝોડવા થાય છે અને તે કાંદા (ડુંગળી) ને મળતા હોય છે. એના કંદમાં આઠ દશ કળીઓ આવે છે. એના ઉપર કાંદા જેવાં બીયાં આવતાં નથી. માટે વાવેતરમાં એની કળીઓ વવાય છે. એમાં બે ત્રણ જાતો આવે છે. એક રાતી, તથા બીજી સફેદ તથા તેમાંથીજ ત્રીજી જાત થાય છે તેને એકલકળીનું લસણ કહે છે. તે ગુણમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે લસણનો ખોરાકમાં તથા દવાઓમાં મોટા પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે. અદિથી તે વિદેશોમાં પણ પુષ્કળ જાય છે. કુદરતે એમાં એક ખુબી રાખી છે કે તે દરવર્ષે જુનું થવાથી એટલે બીજું નવું વાવવાની મોસમ આવવાથી ગયા વર્ષનું પોતાની મેળેજ ખરાબ, કસ વગરનું થઈ જાયછે એ ઉપરથી જણાય છે કે તે દરવર્ષે નવુંજ વપરાવું જોઇએ. લસણનો ઉપયોગ કેટલીકવાર સ્વાદદાર પીણાં તથા ચટણીઓમાં સ્વાદને ખાતર થાય છે. પણ તેમાં રહેલો ગુણ દરેક માણસ ભાગેજ જાણતા હશે તેમાં ખાસ વાતનાશક ગુણ રહેલા છે. અને તે સાથે પ્રમાણમાં હાનીકારક જણાઇ આવે છે વળી કેટલાક લોકો. એને ખનનાજાતેથી વાપરતા નથી.

તેઓએ સમજવું જોઇએ કે તેમાં અનેક ગુણો છે તેમ અવગુણ પણ હશે. પણ તે રીતસર વપરાય તો ફાયદો કરે છે. હાની કરતું નથી. તેમાં એક અવગુણ મુખ્ય છે અને તે એ કે તેના વધારે સેવનથી પિત્તનોકોપ થાય છે. અને તમોગુણ તેથી વધી જઇ બુદ્ધિને જડ તથા તામસી બનાવે છે. અને તે વીર્ય ઉષ્ણ બનાવી કામ વિકારને ઉત્તેજન આપે છે. માટેજ તેનો બહોળા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો એ નુકસાનકારક નીવડે છે. બ્રહ્મચર્યવ્રતવાળાને તથા સંન્યાસીઓને સેવન કરવા લાયક નથી. કારણ તેથી અમુક ઇંદ્રિયો ઉત્તેજાય છે. માટે કેટલાક ધર્મોમાં એને તથા ડુંગળી (કાંદા) ને સેવાને માટે મનાઇ કરવામાં આવેલ છે. એ મનાઇ કોના માટે છે તે ઉપરની ખુલાસાથી જણાઇ આવશે. ગૃહસ્થોએ તો આનો ઉપયોગ હંમેશાં રહી હમેશાં કરવો લાભકારક છે.

લસણના ગુણો :—ગુરૂ, ઉષ્ણ, વીર્યપ્રદ, પાકકાળે અને રસે કડવો તીખું, રસાયન, નિદ્રા, સ્નિગ્ધ, પાચક, મધુર, બળ અને નકારક, કફપ્રિય, પિત્ત તથા રક્તને કોપાવનાર, અગ્નિદીપક અને તથા સ્વાદુ છે. અને તે અરૂચી, કફ, વાયુ, કૃમી, હેડકી, [illegible] અને [illegible] વગેરેનો નાશ કરે છે.

[illegible] તીખા, પાન કરવા, [illegible] તુરો, [illegible] અને [illegible], તથા [illegible] મધુર [illegible]

[illegible]

થતો હોય તેણે, ટાઢ પડે ત્યારે કાચું, લીલું લસણ લાવી આશરે તોલા ૫ થી ૧૦ સુધી લઇ ઘોઇ સાફ કરી તેને ચપ્પુવતી નાનું નાનું સુધારી કાતરી કરવી. પછી તેમાં થોડું નીમક આશરે ૦॥ તોલો નાંખી મેળવી દેવું. ત્યારબાદ એકતરફ બાજરાનો જાડો, નરમરોટલો તૈયાર કરાવવો, એ રોટલો જ્યાં તૈયાર થતો હોય ત્યાં ચુલામાં એક ઠીકરી અથવા તો ઈંટનો ટુકડો ગરમ કરવા મુકી દેવો, પછી તે જ્યારે બરાબર લાલચોળ થાય ત્યારે અને રોટલો બરાબર પાકે ત્યારે પેલું લસણ એક થાળીની વચમાં થોડીક જગ્યા (ઈંટ રહે તેટલી) ચારે તરફ કીનારી મુકી દેવી અને તેની વચ્ચે ઈંટ જે પુરેપુરી ગરમ હોય તે મુકી દેવી, તેના ઉપર આશરે બે ચાર તોલા તલનુંતેલ નાખી તેમાંથી ધુમાડો નીકળશે તે બહાર ન જવા દેતાં તે પર પેલો ગરમ ઉતરેલો રોટલો બરાબર થાળીમાં ઢાંકી દેવો. પાંચ મીનીટ સુધી તેને રહેવા દેવો. પછી જરા ઠંડું થાય કે ઈંટ કાઢી ફેંકી દેવી અને થાળીમાં રોટલા સાથે પેલું લસણ સારી પેઠે ચોળી તેમાં બીજું પાંચ ૭ તોલા તેલ નાખી સારી રીતે દાબીને લાડવો બનાવવો. પછી રૂચી પ્રમાણે તેજ વખતે તેમાંથી ખાઇ લેવું અને તે ખાધા પછી તેના ઉપર જો પાણી પીવાનું હોય તો થોડો સુકો રોટલો ખાઈ રહ્યો સાફ થાય પછી પીવું. અને તે પણ થોડું પીવું. બહુ ઇચ્છા થાય તો થોડી છાશ પીવી. બરાબર સવારમાં જલ્દી આ પ્રમાણે ખાવું. આખો દહાડો બીજું કાંઇ ખાવું નહિ. અને જો કંઈ ખવાશે અને અજીર્ણ થશે તો તેમાંથી નુકસાની થશે. માટે આરામથી બેસી રહેવું વધુ મહેનત પણ ન કરવી તેમ ઘણું પાણી પણ પીવું નહિ. થોડું. થોડું પીવું સારી રીતે ત્રણ દહાડા એ પ્રયોગ કરવાથી ગમે તેવા શરીરમાં પેઠેલોવાયુ નીકળી જાય છે અને શરીરને કૌવત આપે છે. આવા પ્રયોગો શહેરો કરતાં ગામડાના માણસો વધુ કરે છે. અને તેનાં તેવારે મુકાઇ જાય છે. કેવલદેવ અજીર્ણ કરવાથી નુકસાન

થતું નથી. ગામડામાં રહેતા માણસો એનો દરવર્ષે આ પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શરીરને મજબુત તથા રોગમુક્ત કરે છે.

(૨) ઉદરરોગ ઉપરઃ—શુદ્ધ કરેલું લસણ(લસણ છોલી એક રાત્રી છાશમાં પલાળી રાખી પછી અંદરનીકળી કાઢીલઇને) ૧ ભાગ, સિંધવ ૦॥ ભાગ, હિંગ ૦ ભાગ, સર્વની બરાબર આદુનોરસ લઇ, વાટી ચણા જેવડી ગોળી કરવી, તેમાંથી બે ત્રણ ગોળી છાશ સાથે દિવસમાં બે ત્રણ વખત લેવાથી પેટ મોટું થવું, વાયુ, શુળ, વગેરે મટી પેટ નાનું થઇ મળની સારી રીતે શુદ્ધિ થાય છે.

(૩) કર્ણશુળ ઉપરઃ—તલનુંતેલ લઇ ગરમ કરી તેમાં લસણને વાટીને લુગદી કરી નાખવી. બરોબર તળાઇ રહે ત્યારે કાઢી લઇ ઠંડુ થયે તેમાંથી તેલનાં થોડાંક ટીપાં કાનમાં નાંખવાથી કાનનુંશુળ ચસકો મટે છે.

(૪) બાળકનાં લોહી-પરૂવાળા ઝાડાઃ—લસણની એકકળીવાળી જાત લાવી તેમાં એક બે રતી અફીણ ચીરીને નાંખી તેને ખારેકમાંથી કુળાયો કાઢી તેની જગ્યાએ રાખી તે પર દોરો બાંધી તેનાપર ઘઉંનો લોટ પાણીમાં પલાળી ચોડવો પછી તેને થોડાક અંગારમાં બરાબર શેકવું. પછી કાઢી ઉપરનો લોટ ફેંકી દેવો. અંદરની ખારેકને ખરલમાં વાટી મરી જેવડી ગોળ કરવી. તે ગોળી એકથી ત્રણ સુધી પાણી સાથે આપવાથી પ્રસ્તુત દરદ બાલક યા વૃદ્ધને મટાડે છે.

ડિસેન્ટ્રીઝમ અથવા આમવાયુ માટેઃ—લસણની બે ચાર કળી લઇ તેને ઘીમાં તળીને જમ્યા પછેલાં. અમુક દિવસ, દરરોજ સવારે ખાવી. જેથી સંગ્રહણીસોજો તથા દુઃખાવો મટે છે.

ઢડકાવા કુત્તરાના કરડ માટેઃ—લસણ વાટીને ચોપડવું તથા લસણનો ઉકાળો કરી પીવો. અને ખોરાક, સાકભાજી તથા મટણીમા તેનો ઉપયોગ કરવો ઢડકાવા કુત્તરાના ઝેર માટે પણ આ [illegible] સમયે [illegible] અકસીર થાય છે, એમ અનુભવીઓ કહે છે.

અડદીઆવાયુમાંઃ—અડદનીદાળનાલોટમાં, લસણ નાખી, તેના વડાં કરી, તેલમાં તળી ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

વ્રણમાં કીડાપડયા હોય તોઃ—લસણવાટી લુગદી કરીને તે પર બાંધવાથી કીડા નીકળી જખમ રૂઝાય છે.

દાદર તથા ખરજંવુંઃ—લસણવાટી લગાડવું. તે બહુ બળે છે પરંતુ જ્યારે બહુ બળે ત્યારે તે કાઢીનાખી તેના ઉપર ઘી કે માખણ ચોપડવું. લાલચામડી ચઢજવાનો તેમાં ભય રહેછે. માટે સંભાળીને કરવું.

તે સિવાય પેટનોદુઃખાવો, રક્ત વાયુ તથા અજીર્ણ માટે પણ લસણનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. પિત્તપ્રકૃતિવાળાને માફક નહિ આવે માટે તેમણે ઓછું વાપરવું. જે કોઈ લસણનો વપરાશ નહિ કરતા હોય તેઓએ જાણવું જોઇએ કે આવી ઉત્તમ ગુણકારી ચીજનો રહેજ પણ બહિષ્કાર ન કરવો જોઇએ. અર્થાત યોગ્યરીતે તેનો પ્રયોગ થવો જોઇએ તેથી વિરૂદ્ધ થાય તો જરૂર હાની પહોંચે છે. બાકી તેના ગુણો જોતાં કોઈપણ ધર્મના વિચારવાળા તેને વાપરવાનું પસંદ કરે તેવી ઉત્તમ ચીજ છે.

સામાન્યરીતે લસણનીકળીઓ સાફ કરી તેને જરા ગરમ કરેલા તેલમાં તળી લઇ ઠંડું થતાં તે પર સીંધાલુણનો ભુકો છાંટી વાપરવી જોઇએ એ સિવાય તેને દાળ, શાક કે ચટણીરૂપે પણ વાપરી શકાય છે. વર્ષાઋતુમાં પેટનીબિમારી થાય, વાયુનો ઉપદ્રવ થાય ત્યારે અને શિયાળામાં તથા સિંધ જેવા વાયુપ્રધાન દેશમાં લસણ વાપરવું લાભકારક જણાય છે.

લસણની ઉન્નતિ માટે આયુર્વેદની પ્રાચિન સંહિતાઓમાં બહુજ રસીક કથા વાંચવાની મળે છે પણ આજના માણસો તો તેને કદાચ સત્યવાન ન માને પણ તે અદભૂત ચીજ છે એમનો તેઓપણ જણાવે છે. લસણની અંદર રહેલ ઉત્તમ તત્વરૂપ તેલ આજકાલ ક્ષયના દર્દીઓ માટે તે ઉત્તમ ગણાય છે ને તેના ઇન્જેકશન અપાય છે ને તે બહુજ ફાયદો મળે છે

કોકમ (વૃક્ષામ્લ).

કોકમનાં મોટાં ઝાડ થાય છે તેનાં પાન લાંબા અને ચીકણાં દાર થાય છે, શિયાળામાં તેમાં ફુલ આવે છે અને શીયાળાથી તે વરસાદની મોસમ લગી તેમાં ફુલો જોવામાં આવે છે. એનાં ફુલો લીલા રંગનાં અને પાકવા પછી લાલ થાય છે. દેખાવમાં તે નારંગી જેવાં હોય છે, અને તે ખાટાં હોય છે.

ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્રમાં કોકમનો ઉપયોગ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે અને તે પથ્ય ખટાઇ તરીકે વપરાય છે. દાળ, કઢી અને બીજી જગાએ ખટાઇની જરૂર હોય ત્યાં આ કોકમ છુટથી વપરાય છે, અને આમલી તથા કાચી કેરીની ખટાઇ કરતાં ગુણમાં વધુ નિર્દોષ તથા સરસ છે.

કોકમની પેદાશ કોકણ પ્રદેશમાં વધુ થાય છે અને ત્યાંથી તેના મોટા બોરા ભરાઇને આવે છે બજારમાં તે બે જાતનાં મળે છે એક છાલનારૂપમાં અને બીજા ફુલોના કટકાના રૂપમાં, આ બીજી જાત વાપરવામાં વધુ સરસ છે ને તેથી તે ભાવમાં સહેજ મોંઘી હોય છે, બજારમાં મળતી જાતમાં આ જાત વાપરવા યોગ્ય છે.

ગુણ: કફનીવધારનાર, ખાટા, પાચનકરનાર, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ પિત્તકર, કફહર અને રૂક્ષ છે. તેનો ઉપયોગ આમવાત, આમાતિસાર, મંદાગ્નિ, અર્શ, શ્રમ, ગુલ્મ, ત્રણ, કૃમિ, વાતોદર વગેરેમાં થાય છે. આ ગુણ કોકમના ફળની અંદર છે. બીજું કોકમમાં બીજને પીસીને તેમાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે એ તેલ મીણ જેવા ગોળાના રૂપમાં બજારમાં મળે છે તેને ચાકુથી કાપીને ચીરા પડે છે ત્યાં લગાડે છે અને તેથી તે આખો મટી જાય છે.

દક્ષિણના કેટલા આ કોકમનો ઘણી જગાએ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે [illegible] પુસ્તકમાં તેનું નામ [illegible] બતાવેલ છે

અને ત્યાં આ સુકાંફળ વાપરવાથી સારો લાભ થાય છે. શાક, દાળ વગેરેમાં આ ચીજ રોજની વપરાસની છે ને તે વાપરવી ઘણીજ સારી છે.

તજ-દાલચીની.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન:-તજનાં ઝાડ મલબાર કાંઠે તથા સીલોનમાં ઘણાં થાય છે. ત્યાં તેનાં મોટાં જંગલો છે. ચીનથી પણ તે આવે છે. તેનાં ઝાડ ત્રણ વર્ષનાં થાય એટલે તેની છાલ કાઢી સુકવવામાં આવે છે. અને તેની ઝુડીઓ બાંધી બજારમાં વેંચવા મોકલે છે. તેને તજ કહે છે. તેનાં ફળ, છાલ અને મૂળમાંથી તેલ કાઢવામાં આવે છે. તેને તજનું તેલ કહે છે. તે માથાનાદુઃખાવા માટે દરેક ઠેકાણે વપરાતી જાણીતી વસ્તુ છે. એનું તેલ કાઢવા માટે ખાસ યંત્રો આવે છે તેની મદદથી તેલ ઘણું નીકળે છે. તે તેલ ઘણેભાગે ચીનમાંથી અહિં આવે છે, તેજ વેંચાય છે તજમાં સ્વાદ તથા વાસ સારી હોવાથી ઘણે ઠેકાણે વપરાય છે. મુખ્યત્વે કરી મસાલામાં તે બહુજ વપરાય છે. "ગરમ મસાલા"ની તે મુખ્ય ચીજ છે. તજમાં બે જાત આવે છે. એક પાતળી તથા બીજી જાડી, પાતળી ગુણમાં ઓછી હોય છે. જ્યારે જાડીમાં જરા ઓછો ગુણ હોય છે. બજારમાં મળતી તેની ઝુડીઓમાં બંને જાત સાથે બાંધેલી હોય છે. ઉપયોગ માટે પાતળી ખરીદવા એ સારી છે.

તજનો દવા તરીકે ઉપયોગ:-ગુણઃ-તીખો, પિત્તલ, મીઠો, કફનુંદુઃખાવાક, લઘુ, રૂક્ષ, કડવો, વસ્તિશોધક તથા ઉષ્ણ છે અને કફ, હેડકી, વાયુ, ઉપરસ, ખરજ, આમ, વિષ, ગુદરોગ, અર્શ તથા કૃમિનો નાશ કરે છે.

(૧) વાયુ પિત્તથી ઉત્પત્તી થતી હોય તો તજનો ઉકાળો કરી પીવો. (૨) શરદીથી માથુંદુઃખતું હોય તો તજનોઅર્ક કે તજનુંતેલ ચોળવું. (૩) દાંતનું શૂળ હોય તો, તજનાઅર્કનું પુરાવું

ભરીને દાંતની પોલમાં રાખવાથી આરામ થાય. (૪
આમાતિસાર માટેઃ—તજ દોઢ માસો, બીલાંનોગર્ભ ૩ માસ
૧॥ માસો એનું ચૂર્ણ દહીંમાં નાખી આપવાથી જલ્દી
છે. (૫) દવામાં સારો સ્વાદ લાવવા માટે એનું
વોટર" બનાવી ડૉક્ટરો વાપરે છે તેથી વા છૂટે છે,
અજીર્ણ મટે છે. (૬) દંતમંજનને સુગંધીયુક્ત
બનાવવા તેમાં તજ ખાસ વાપરવામાં આવે છે. (૭)
ભુક્કો નાખવાથી તે સ્વાદિષ્ટ થાય છે. (૮) મશાલાર
નાખવાથી રસોઈ રુચીકારક થાય છે, અને પાચનં જ
(૯) મુખવાસ તરીકે બનતી દવાઓમાં તજ મુખ્ય
તેનાથી ગળાનો કફ છુટો થાય છે આમ્પલાકો તેને ર
કે એલચી સાથે કમળના એકલો પણ વાપર છે.

બીયામાં ભેળવીને વેંચે છે. કારણ કે નરએલચી સસ્તી મળે છે. નરએલચી દવામાં પણ વપરાય છે. પણ તે ખાવાના વપરાશમાં આવતી નથી. ઝીણી એલચીનો લેકો દવામાં, વઘારવામાં, પાકમાં વગેરે અનેક રીતે ઉપયોગ કરે છે. અંગ્રેજી વૈદ્યો તેમાંથી "ટીંચર કાર્ડામમ" નામની દવા બનાવી વાપરે છે, દવામાં ગુણ, રંગ તથા સ્વાદ લાવવા માટે અંગ્રેજી દવાવાળાઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે.

ઝીણીએલચીના ગુણ :—કડવી, શીતળ, રસકાળે તીખ્ખી, લઘુ, સુગંધી, પિત્તકર, મુખ અને મસ્તકનું શોધન કરનાર, ગર્ભપાતકારક, રૂક્ષ અને વાયુ કફ, પિત્ત, ઉધરસ, હૃદયરોગ તૃષા, મુખ, બસ્તિ અને મસ્તક એ ઠેકાણાંનાં રોગોનો તથા ઉલટીનો નાશ કરેછે.

દવા તરીકે એલચીનો ઉપયોગ :—(૧) નેપાળાના વિષઉપર એલચીને વાટીને દહિંમાં પાવી. (૨) વીંછીના વિષ ઉપર એલચીને ચાવીને જોરથી કાનમાં ફુંકવી. (૩) આંખોની ગરમી માટે એલચીદાણા તથા સાકર અને વરીઆળી એ ત્રણે સરખે ભાગે લઈ દરરોજ સવારનાં તેમાંથી તેનું કરેલું ચૂર્ણ તોલો ૦ા લેવું. ઉપર દૂધ લેવાથી ઠીક થશે. (૪) રક્તપ્રદર લ્યુકોરિયા, રક્તમેહ વગેરે માટે :—એલચીદાણા, કેસર, જાયફળ, વંસલોચન, નાગકેશર, શેખજીરૂં એ ૬ ઔષધોનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી લેવું. તેમાંથી ચારવાસ ચૂર્ણ લઈ થોડા સાકરના ભુકામાં મેળવી મધ અને ઘી સાથે (મધ અને ઘી ઓછાં વધુ લેવાં, સમભાગે લેવાથી વિષ ગણાય છે) મેળવી ચાટી ઉપર દૂધ પીવું. એ પ્રમાણે સવારસાંજ ચૌદ દિવસ કરવાથી રક્તસ્રાવ મટે છે. (૫) પુરુષત્વ માટે :—એલચી, જાવંત્રી બદામબીજ, માખણ અને સાકર સર્વે સાથે મેળવી દરરોજ ચાટવાથી વીર્યવૃદ્ધિ થાય છે. (૬) ઉલટી માટે :—એલચીના દાણાનો ચાંદી ગાળ કરી તેની વાલ જેટલી માત્રા પાણી સાથે આપવાથી ઉલટી મટી જાય છે.

ભરીને દાંતની પોલમાં રાખવાથી આરામ થાય. (૪) શૂળયુક્ત-આમાતિસાર માટેઃ—તજ દોઢ માસો, બીલાંનોગર્ભ ૩ માસા અને ગોળ ૧॥ માસો એનું ચૂર્ણ દહીંમાં નાખી આપવાથી જલ્દી આરામ થાય છે. (૫) દવામાં સારો સ્વાદ લાવવા માટે એનું "સીનેમન-વોટર" બનાવી ડૉક્ટરો વાપરે છે તેથી વા છૂટે છે, ભૂખ લાગે છે, અજીર્ણ મટે છે. (૬) દંતમંજનને સુગંધીયુક્ત તથા ગુણકારી બનાવવા તેમાં તજ ખાસ વાપરવામાં આવે છે. (૭) ચટ્ટામાં તેનો ભુક્કો નાખવાથી તે સ્વાદિષ્ટ થાય છે. (૮) મશાલામાં કે વઘારમાં નાખવાથી રસોઈ રુચીકારક થાય છે, અને પાચન જલ્દી થાય છે. (૯) મુખવાસ તરીકે બનતી દવાઓમાં તે મુખ્ય ભાગે હોય છે. તેનાથી ગળાનો કફ છુટો થાય છે. આમ્બલોકો તેને મુખવાસમાં લવીંગ કે એલચી સાથે અથવા એકલો પણ વાપરે છે.

એલચી—ઇલાયચી.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—હિંદુસ્થાનમા તથા તેની આસપાસના પ્રદેશમા જ્યા વધારે ગરમી પડે છે ત્યા એલચી પાકે છે. તેનાં છોડ ઠંડા પ્રદેશમા થતા નથી. મલબાર, કોચીન, મેંગલોર, મૈસુર અને કર્ણાટક પ્રદેશમા તે થાય છે એના છોડ હજારેનાં છોડ જેવાં થાય છે. એલચીનાંછોડ મલબારપ્રાંતમા આપોઆપ ઉગે છે. એલચી એ જંગલીની માફક જમીનમા મુળીઆને લાગેલી હોય છે. મલબારમાંથી [illegible] એલચી [illegible] અને બીજા દેશોમાં [illegible] એલચી [illegible] પદાર્થોમાં વપરાય છે. [illegible] મુખવાસ તરીકે પણ [illegible] વાપરે છે [illegible] એલચી [illegible] (એલચા) [illegible] એલચીનાં

બીયામાં ભેળવીને વેચે છે. કારણ કે નરએલચી સસ્તી મળે છે. નરએલચી દવામાં પણ વપરાય છે. પણ તે ખાવાના વપરાશમાં આવતી નથી. ઝીણી એલચીનો લોકો દવામાં, વઘારવામાં, પાકમાં વગેરે અનેક રીતે ઉપયોગ કરે છે. અંગ્રેજી વૈદ્યો તેમાંથી "ટીંચર કાર્ડામમ" નામની દવા બનાવી વાપરે છે, દવામાં ગુણ, રંગ તથા સ્વાદ લાવવા માટે અંગ્રેજી દવાવાળાઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે.

ઝીણીએલચીના ગુણ :—કડવી, શીતળ, રસકાળે તીખ્ખી, લઘુ, સુગંધી, પિત્તકર, મુખ અને મસ્તકનું શોધન કરનાર, ગર્ભપાતકારક, રૂક્ષ અને વાયુ દમ કફ, પિત્ત, ઉધરસ, હૃદયરોગ તૃષા, મુખ, બસ્તિ અને મસ્તક એ ઠેકાણાંનાં રોગોનો તથા ઉલટીનો નાશ કરેછે.

દવા તરીકે એલચીનો ઉપયોગ :—(૧) નેપાળાના વિષઉપર એલચીને વાટીને દહિંમાં પાવી. (૨) વીંછીના વિષ ઉપર એલચીને ચાવીને જોરથી કાનમાં ફુંકવી. (૩) આંખોની ગરમી માટે એલચીદાણા તથા સાકર અને વરીઆળી એ ત્રણે સરખે ભાગે લઈ દરરોજ સવારનાં તેમાંથી તેનું કરેલું ચૂર્ણ તોલો ૦ા લેવું. ઉપર દૂધ લેવાથી ઠીક થશે. (૪) રક્તપ્રદર હરસ, રક્તમેહ વગેરે માટે :—એલચીદાણા, કમર, જાયફળ, વંસલોચન, નાગકેશર, કૈંખશૂરૂ એ ૭ ઔષધોનું સમભાગે ચૂર્ણ કરી લેવું. તેમાંથી ચારવાલ ચૂર્ણ લઈ થોડા સાકરના ભુક્કામાં મેળવી મધ અને ઘી સાથે (મધ અને ઘી ઓછાં વધુ લેવાં, સમભાગે લેવાથી વિષ સમાય છે) મેળવી ચાટી ઉપર દૂધ પીવું. એ પ્રમાણે સવારસાંજ ચૌદ દિવસ કરવાથી રક્તસ્રાવ મટે છે. (૫) ધાતુપુષ્ટિને માટે :—એલચી, જાવંત્રી જાયફળ, માખણ અને સાકર સર્વે સરખે ભાગે મેળવી દરરોજ ચાટવાથી વીર્યવૃદ્ધિ થાય છે. (૬) ઉલટી માટે :—એલચીના દાણા ચાવી રાખ કરી તેની વાસ લેવી. આવા પછી મોઢે અપરથી ઉલટી મટી જાય છે.

(૭) કેળાં ખાવાથી થએલું અજીર્ણ મટાડવા સારૂં ૭ એલચી ખાવી, ઉપર થોડુંક પાણી પીવું. તરતજ આરામ થઇ પેટ હલકું થઇ જાય છે.

વિશેષ વર્ણન :—એલચીમાં અનેકજાતો આવે છે. તેમાંથી કાગદી એલચી બહુજ સારી જણાય છે. તેનો ભાવ બજારમાં વધારે હોય છે. અને તે સ્વાદમાં મીઠી લાગે છે. જ્યારે બીજી એલચી ખાતાં કડવી લાગે છે. અને ગુણમાં પણ તેના કરતાં ઉતરતી હોય છે. ચીનમાંથી એલચીનું તેલ આવે છે તેને લોકો કાયપુટીનું તેલ કહે છે. પણ તેનું નામ કેજ્યુપુટીનું તેલ છે. તેનો ઉપયોગ શરદી માથાનો દુઃખાવો, વાયુ, શુળ વગેરેમાં થાય છે. તે ખાવાના કામમાં વપરાતું નથી, માત્ર લમાડવામાંજ વપરાય છે એ સિવાય લોકો હલકી એલચી ધોઈ એનો સારી એલચી જેવો રંગ બનાવી બેળસેળ કરી વેંચે છે માટે તેનાથી સંભાળતા રહેવું એલચીને ગરમ મસાલામાં તથા વઘારમાં નાંખી હોય તો તે ઘણોજ સુંદર થાય છે. સાધારણ રીતે લોકો તેને પાનમાં નાંખી ખાય છે. અથવા તો સોપારી સાથે ખાય છે. પણ તે વધુ ખાવાથી મોઢું વાસ મારે છે માટે તેનો અતિશય ઉપયોગ કોઈ રીતે ખાવામાં ન કરવો જોઇએ.

લવંગ—લોંગ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—લવંગની પેદાશ મલાયા બેટ [illegible] બહુજ થાય છે હિંદુસ્થાનમાં પણ તે મલબારમાં થાય છે [illegible] અમેરીકાથી બનીને આવે છે [illegible] હોય છે [illegible] લવંગનો ઉપયોગ અનેક દવાઓમાં થાય [illegible] મસાલામાં થાય છે [illegible] ખાસી, [illegible]

માથાનોદુઃખાવો, શરદી વગેરેમાં તેઓ તેને છુટથી વાપરે છે. અને તેનો ફાયદો પણ સારો જણાય છે.

લવીંગના ગુણો :–કડવું, રૂચિકર, તિક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, પાકકાળે મધુર, અગ્નિદિપક, વૃષ્ય અને વિશદ છે. અને વાયુ, પિત્ત, કફ, ક્ષય, ઉધરસ, શૂળ, વાયુ, શ્વાસ, હેડકી, વાંતિ, પિત્તસ, રક્તદોષ તથા આધ્માનવાયુનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ :–(૧) શરદી ઉપર :–લવીંગનો કાઢો કરી પાવો. (૨) કફ અને ઉધરસ માટે :–લવીંગ શેકી મોઢામાં રાખી ચુસવાં. તેથી ગમે તેવી ખાંસી મટી જાય છે. (૩) દાઢનોદુઃખાવો :– લવીંગનોઅર્ક અથવા લવીંગનાતેલનું પુમડું દાઢમાં રાખવાથી શુળ મટે છે. (૪) કોલેરામાં લવીંગનોકાઢો સોળગણા પાણીમાં ઉકાળી જ્યારે અષ્ટમાંશ રહે ત્યારે ઉતારી, ગાળીને પાવો. તરતજ શુળ, આફરો મટી જઈ, શરીરમાં સ્ફુર્તિ લાવે છે. (૫) માથાનોદુઃખાવોઃ– લવીંગ પાણીસાથે વાટી જરા ગરમ કરી માથે ચોપડવાં. (૬) લવીંગાદીવટી, ખાંસી માટે અકસીર ગોળીઓ છે.

બનાવટ :–લવીંગ ૧ ભાગ, બહેડાંનીછાલ ૧ ભાગ, મરી ૧ ભાગ, સફેદ, સારો કાથો ૩ ભાગ, તથા આવળનીછાલનો ઉકાળો જોઇએ તેટલો લઇ તેમાં નાંખી વાટીને ગોળીઓ બનાવવી. એ ગોળી ચણા જેવડી કરવી. પછી તે સુકાયા બાદ બાટલીમાં ભરી મુકવી. કોઇપણ જાતની ખાંસીવાળાને માટે તેમાંથી એક બે ગોળી મ્હોંમાં રાખી ચુસવી. તેથી ગમે તેવી ખાંસી થોડીવારમાં શાન્ત થાય છે. કફ છુટો પડે છે. અને દરદીને ઉંઘ લાવે છે, આરામ આપે છે. દેશી-વૈદ્યોમા ખાંસી માટે આ ગોળીઓ બહુજ અકસીર ઉપાય ગણાય છે.

એ સિવાય મશાલામા લવીંગનો ઉપયોગ કરવાથી મશાલો સુગંધીદાર રૂચીકારક થાય છે લવીંગ ક્ષયના દરદમા તથા શ્વાસમ પણ અકસીર ગણાય છે લવીંગ મુખદુર્ગંધમા કે મૂત્રમા અવરોધ

ઉપયોગી છે. માટે હંમેશાં તે પાસે રાખવાંજ જોઇએ. કાચાં લવીંગ ખાવામાં આવે તો મોઢું પાકી જાય છે. તે ઠેકાણે જો તેને શેકીને વાપરવામાં આવે તો તે અવગુણ નીકળી જાય છે. બજારમાં મળતા લવીંગમાં ડાંખળી બહુજ ભળેલી હોય છે. માટે તે લેતી વખતે તપાસ કરી ખરીદી કરવી. લવીંગ ચટણામાં કે ધાતુપુષ્ટીની દવાઓમાં આપણે સાધરણ રીતે વાપરીએ છીએ એજ તેમાં દેખેલા ગુણો બતાવે છે કે લવીંગ એક સારી દવા અને ઉપયોગી દ્રવ્ય છે તે શિવાય તે આસવમા પણ વપરાય છે. બજારમાં હલકીજાતનાં લવંગ મળે છે તેમાંથી યંત્રની મદદ વડે તેલ કાઢી લીધેલું હોય છે એટલે તે વાપરવાથી કંઈ લાભ થતો નથી માટે દવાના કામમાં તો સારી શુદ્ધ અને ખરીવસ્તુ લેવી જોઇએ.

ફુદીનો.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન:—ફુદીનાના નાના નાના ઝાડવા થાય છે તે એક તુલસીની જાત છે એમ કહીએ તો ચાલે, કારણકે તે તેને મળતું આવે છે. ફુદીનાનાંપાન તુલસીનાંપાનને મળતાં પણ કંઇક જાડાં તથા નાનાં હોય છે. આપણે તેનો ઉપયોગ ખાસ કરીને વઘારે કરીએ છીએ. ચાહમાં પણ આદુ તથા ફુદીનો નાખી તાવવાળાને અપાય છે. જેથી પરસેવો વળી તાવ ઉતરી જાય છે. ફુદીનો એ અજીર્ણનાશક તથા પાચક અને અગ્નિ ઉત્પન્ન કરનાર છે. કોઇ ફુદીનાનોઅર્ક પણ વાપરે છે તેમા અંગ્રેજી રીત પ્રમાણે કોલીરીટ્સી નીકાળે છે [illegible] દેશી રીતથી કરવા નલીકાયંત્રમાં પાણી નાખી તેનો [illegible] કરે છે અને તેને [illegible] અથવા પાણી માટે અજીર્ણ તથા [illegible] ફુદીનાની [illegible] નીનદેશુના [illegible] પ્રમાણમાં [illegible] ફુદીના [illegible] લીબુનાંતેલ [illegible] દેવાથી બજારમાં [illegible] તેલ [illegible] તરફે ફુદીનાનોઅર્ક [illegible]

ગુણ : સ્વાદુ, ગુરૂ, રૂચીકર, હૃદય તથા સુખાવહ છે, મળમુત્રનો અટકાવ કરે છે. કફ, ઉધરસ, મદ, અગ્નિમાંદ્ય, કોલેરા, સંગ્રહણી, અતિસાર, જીર્ણજ્વર અને કૃમિનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ : (૧) રૂચીદાયક ચટણી:—ખારેક, મરી, ફુદીનો, સિંધાલુણ, હીંગ, કાળીદ્રાક્ષ, જીરૂં, એટલાં વસાણાં લઇ તેને વાટી, તેમાં લીંબુનોરસ જોઇએ તેટલો નાખી વાટી ચીનીના વાસણમાં રાખી મુકવી. તેનો ઉપયોગ મંદાગ્નિ, અરૂચી, વાયુ, મોળ, ઉલટી, અજીર્ણ, ઝાડો, એવી જાતના દરદીઓ માટે તથા હંમેશાં ખોરાક સાથે રૂચી લાવવા માટે કરવો. (૨) સ્વાદિષ્ટચહા:—ફુદીનો, આદુ, તુલસીનાંપાન, મરી, લવીંગ, એ સર્વને યોગ્ય પ્રમાણમાં થોડા થોડા લઈ ચાર કપ પાણીમાં ઉકાળ્યા પછી તેમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં સાકર તથા દૂધ મેળવીને ચહા બનાવવો. આ ચહા, બીમાર તથા સુસ્ત માણસો માટે ખાસ ઉપયોગી છે. તેથી તાવ ઉતરે છે. વાયુ મટે છે. ભૂખ લાગે છે. મ્હોંમાં સ્વાદ આવે છે. પરસેવો લાવી થાક મટાડે છે, બજારૂ ચહા કરતાં આવો ચહા વપરાય તો નુકસાન થતું નથી. (૩) પેટનોદુઃખાવો :—ફુદીનો તો. ૦ા, આદુનોરસ તો. ૦ા, સિંધાલુણ બે આનીભાર લઇ મેળવી, પીવાથી વાયુ તથા ચુંક, પેટનોદુઃખાવો, ઝાડો, અજીર્ણ વગેરે મટી આરામ થાય છે. (૪) તાવ—ફુદીનો તથા આદુ ભેગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી પીવો. (૫) પીંછીનાવિષ ઉપર ફુદીનાનોરસ અથવા પાન ખાવાં. (૬) પરગણ્યુ ફુદીનાનોઅર્ક કાઢવાની રીત :—ફુદીનોલીલો તો. ૦ લાવી તેને બરોબર પાણીમાં, તપેલીમાં નાખી રાત્રે પલાળી મુકવુ. સવારે સાધારણ તાપથી ખુલ્લુ તપેલુ મુકી ઉકાળવુ જ્યાંસુધી તો. ૦ તાજા પાણી રહે ત્યાંસુધી ઉતારી કપડાથી ગાળી લેવુ ... અર્ક હંમેશ દરરોજ વપરાતા સુધી રહી શકે છે. ... મટી જાય છે. માટે તાજેતર બનાવી રાખવો. ઉપયોગ:—પેટનાદરદી ...

વાપરવો. પ્રમાણઃ ૧ તોલો. (૭) પાચનચૂર્ણઃ—પુદીનો તો. ૧૦ વરીઆળી તો. ૫, શુંઠ તો. ૫, સંચળ તો. ૫, દિમેજ તો. ૫, મરી તો. ૫, સોનામુખી તો. ૫, જેઠીમધ તો. ૫, એ સર્વ ચીજો સારી સાફ કરી સુકાવી, કપડાથી ચાળી લેવી. માત્રાઃ—ચાર આનીભાર. અનુપાન પાણી દરરોજ રાત્રે તથા સવારે ઠંડાપાણી સાથે લેવાથી ભૂખ સારી લાગે છે. કબજીઆત મટે છે. અને વાયુ તથા મંદાગ્નિ મટી ખોરાક સારી રીતે પચે છે. હમેશાં ઘરમાં રાખવા લાયક ફાકી છે.

આમલી—ઇમલી

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણનઃ—આમલીનાંઝાડ બહુજ મોટાં હોય છે. તેની છાંયા બહુજ રળીઆમણી હોય છે. તેનો પેદાશ એશિયા, અમેરિકા તથા આફ્રિકા આદિ દેશોમાં પુષ્કળ થાય છે. હિંદુસ્થાનના ઘણાએ ભાગોમાં થાય છે તેનું લાકડું બહુજ મજબુત હોય છે. તેના ફળની લોકો ચટણી બનાવે છે તે ઘણીજ સ્વાદિષ્ટ હોય છે. આમલીના ઝાડને આકડે વર્ષે ફળ આવે છે, એ ફળને લોકો કાતરા કહે છે, એની અંદરના બીયાને કચુકા કહે છે. તે ખાવામાં બહુજ સ્વાદિષ્ટ હોવાથી મોટાભાગના તને મોપાર્શને બહુજ શોખીને ખાય છે આમલી ઘણા વર્ષ સુધી ટકનારી વસ્તુ છે તે સિવાય તેનો ઉપયોગ [illegible] બહુજ થાય છે [illegible] તને દવામાં પણ કોઇ કોઇ જગ્યાએ [illegible] વિલાયતી દવાઓમાં ટાટરીકએસીડ [illegible] તે ખટાશવાળુ તથા ઠંડું છે. [illegible] આમલીના કાતરા પાકવાની તે [illegible] [illegible] બહુજ પડીને લાલ થઇ જાય [illegible] બહુલોકો તેને [illegible] અને કચુકા કોઇ [illegible]

આવે છે. કેટલીક બજારોમાં આમલી, છાલ સાથે પણ વેચાતી મળે છે. આમલી એ એવી ચીજ છે કે એક વર્ષ ઉપરાંત સારી હાલતમાં રહી શકતી નથી. માટેજ લોકો તેના કુજીયા જુદા કરી મધ અને મીઠું લગાડી રાખી મુકે છે અને તે રહી પણ શકે છે. વાપરવામાં નવી આમલી વધારે તેજ રહે છે. પણ જુની આમલી વાપરવામાં પથ્યકારક છે, માટે તે વાપરવી. આમલીનો ઉપયોગ સૌથી વધારે ગરમ મુલકોમાં થાય છે. કારણ તેથી ઠંડક વળે છે. મદ્રાસ, કર્ણાટક, મારવાડ એ પ્રદેશના લોકો તેનો બહુજ ઉપયોગ કરે છે. અને તેથી તેમને ખોરાક પચે છે. ભૂખ લાગે છે, તૃપ્તી છીપે છે, શાકમાં બહુજ ઓછી વપરાય છે પણ તેમાંથી બનતા પદાર્થો જેમકે, સાકર સાથે અથવા તો ખજુર કે ગોળ સાથે ગરમીના દહાડામાં તેનું પીણું બનાવે છે, તે શાક તરીકે રોટલી સાથે ખવાય છે. તથા બીજી રીતે ઓસામણ દાળનું હોય તેમાં આમલી નાખી 'કઢ' અથવા 'આમટી' બનાવે છે. કઢ બનાવવાનો રિવાજ મારવાડી લોકોમાં છે. જ્યારે આમટી બનાવવાનો ચાલ મરાઠી લોકોમાં બહુજ વધારે છે, સર્વ લોકો તેમાં પુષ્કળ મરચાં અને મસાલો નાંખી બહુજ લહેજતદાર બનાવે છે. પણ તે વધારે પ્રમાણમાં ખાવી ફાયદાકારક નથી. મદ્રાસના લોકો આમલીનું પાણી ભાત સાથે ખાય છે. એવી રીતે ગુજરાતના લોકો પણ આમલી વધારે વાપરે છે. તેમનો રિવાજ દાળમાં કે શાકમાં નાખવાનો હોય એમ લાગે છે. તેથી દાળ કે શાક જરા મધુર ને ખાટું થાય છે. પણ લોકો કહે છે કે વધુ આમલીનું સેવન કરનારા શરીરે કમનસીબ હોયછે, અને જેનો નમુનો કેટલાક પ્રાંતોમાં જોવામાં આવે છે. આમલીનું લાકડું, મીઠું હોવાથી તેના હાથા કે સારી ચીજો બનાવે છે. વળી મેલી પીવવાના વંચા આમલીના બહુજ ટકાવદાર અને સારા બને છે, એ માટે તો ખાસ આમલીનું લાકડુજ પસંદ થાય છે

ગુણ : પાકેલીઆમલીનોગળઃ—ખાટો, મધુર, રૂચીકર, લેપ કરવાથી સોજા અને પક્તિશૂળનો નાશ કરનાર છે. જુની આમલીઃ- વાત, પિત્ત તથા કફ એ ત્રણેને ઉત્પન્ન કરનારી છે. નવી આમલીઃ- વાત, પિત્ત કરનારી છે. તે એક વર્ષની હોય તો વાત, પિત્ત નાશ થાય છે.

ઉપયોગ : (૧) આમલીના કચુકા જરા ઘસી વીંછીના ડંખ ઉપર લગાડવાથી ઝેર ઉતરી જાય છે. (૨) કોલેરા માટે શુદ્ધ બીલામાં ૮ ભાગ, આમલીનોગળ ૯ ભાગ, એને ફુંગળીનારસમાં વાટી તેમાંથી દર કલાકે કલાકે ચમચી રસ આપવાથી જડમૂળમાંથી કોલેરા મટી જાય છે. ઝાડા અને ઉલટી તુરતજ શાન્ત થાય છે. કોલેરા માટે રામબાણ ઉપાય છે. (૩) ગરમી શાન્ત કરવા માટે ૪ ભાગ તથા આમલી ૧ ભાગ લઈ, પાણી ભાગ ૪ માં પલાળી પીવાથી અથવા રોટલી સાથે ખાવાથી તૃષા, દાહ તથા વાયુ શાન્ત થાય છે. (૪) ગરમીમાં લૂ લાગવાથી માણસ જ્યારે પટકાઇ પડે છે. ત્યારે આમલીને પાણીમા પલાળી તે પાણી પીવાથી લૂ લાગવાથી, મરણ થતાંમાંથી બચી જવાય છે. આ ઉપાય ગામડાના લોકોમાં ઘણુ જાણીતો છે (૫) શુળ ઉપર આમલીનીછાલને બાળીને તેની ભસ્મ પાણીમાંથી આપવી તેથી વાયુ, શૂળ વગેરે મટે છે. (૬) [illegible] થતા આમલીનાકચુકાનુ તથા [illegible]નુંચૂર્ણ [illegible] પ્રમાણમા [illegible] પીવાથી [illegible] છે પિત્ત અને [illegible] માટે [illegible] [illegible] આમલીને [illegible] પાણીમા પલાળી ચાર પહોર સુધી [illegible] [illegible] ઉકાળવુ, અને અર્ધુ બળી જાય ત્યારે [illegible] [illegible] કરી [illegible] ઉતારી લેવુ અને [illegible] [illegible] [illegible]

પ્રમાણસરજ ઉપયોગ કરવો. વધુ ઉપયોગથી કોઈ વખતે સાંધા ઝલાઈ જાય છે. અને તેટલાજ માટે કેટલીક આખિઓમાં આમલી મુદલ આપવામાંજ નથી આવતી આમલીનીખટાશ એ પથ્ય નથી ગણાતી, પણ લીંબુનીખટાશ એ પથ્યકારક ગણાય છે આ સિંધદેશમાં તો દાડમનાબીજને ખટાશ તરીકે હમેશાં રસોઇમાં વાપરે છે. કેમકે અહિં આમલી માફક આવતી નથી.

જાયફળ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—એશિયાખંડમાં પૂર્વદિશા તરફ મલાકા બેટ છે, તેમાં જાયફળ બહુજ થાય છે. અને ત્યાંથી હિંદુસ્થાનમાં આવે છે. હિંદુસ્થાનમાં કેટલેક ઠેકાણે બાગબગીચામાં આ ઝાડ થાય છે. પરંતુ તેમાં જાયફળ બહુ થતાં નથી. તેનાં ઝાડ ઘણાં સુંદર દેખાય છે. તેનાં ફળો પાકીને તૈયાર થાય ત્યારે તે બહુ સુંદર હોય છે તેના વચ્ચેના ભાગને જાયફળ કહે છે. જાયફળના ગોળાની ઉપર છાલ આવેલી છે. તે ઉપર જાવંત્રી થાય છે. જાવંત્રી અને જાયફળ એ બંને એકજ ઝાડમાં થતી વસ્તુઓ છે. જાયફળની છાલ વપરાતી નથી પણ તેના અંદરનું ફળ કામમાં આવે છે. તથા જાવંત્રી પણ દવાના કામમાં આવે છે. આ ચીજો આપણા ઘરમાં સામાન્ય રીતે જાણીતી છે.

ઉપયોગ :—જાયફળનો ઉપયોગ પાક બનાવી સુગંધ લાવવામાં તથા બામુદી, ખીર, દૂધપાક, મીઠાઈ, વગેરેમાં થાય છે. નાનાબાળકોને વાયુ તથા ઝાડા જેવું થયું હોય ત્યારે જાવંત્રીને અંગારા પર શેકી તેની સુગંધ આપવાનો ચાલ દરેક ઘરમાં હોય છે. એ ઘરગથ્થુ દવા તરીકે લોકોમાં વપરાય છે. તે ઉપરાંત તે વૈદ્યોની દવાઓમાં પણ જાણે કેફાણે વપરાય છે જાયફળ જાવંત્રી બંને શક્તિવર્ધક છે. ખમીને તથા સુંદીને મટ કરવા દવાઓમાં ઘણે કેફાણે વપરાય છે.

દવાઓનો ઉપયોગ :—મંદું દુઃખતું હોય તો જાયફળ ઘસીને લેપ કરવો ઉંઘ લાવવા માટે જાયફળ દૂધમાં ઘસીને દુધ પાવે

સુતી વખતે પીવું. કોલેરા માટે જાવંત્રીનો ભુક્કો બે આનીભર દૂધમાં વાટીને પીવો. ખીલ માટે જાયફળ ઘસીને લગાડવું. ઝાડા માટે જાવંત્રીનું ચૂર્ણ વાલ ૨ થી ૪ સુધી લઇ છાસ સાથે સાત દિવસ સુધી લેવું. ગમે તેવો ઝાડો, મરડો મટે છે.

અકસીર ગોળીઓ :—જાયફળ, જાવંત્રી, તજ, લવંગ, કેશર, અકલકરો, અફીણ એ સાત ચીજો સરખે ભાગે લઇ વાટી મધમાં બારીક મગ જેવડી ગોળી કરવી. તેમાંથી એકથી ચાર ગોળી લઇ દૂધ સાથે આપવી, નાનાં બાળકોને જરૂર પડે ત્યારે બાર થી ૧ ગોળી આપવી. (ગોળી સંભાળીને આપવી કારણ કે તેમાં અફીણ છે માટે પ્રમાણથી વધુ ન આપવી જોઇએ. તેનાથી ઝાડો, ઉલટી બંધાશે, વાયુ, કફ, નબળાઇ, ઉંઘ ન આવવી, કોલેરા વગેરે મટે છે આ દવા હમેશાં મુસાફરીમાં સાથે રાખવા લાયક છે. તેથી દરેક ખાંસી તથા માથાનોદુઃખાવો પણ મટે છે એ સિવાય જાયફળ કે જાવંત્રીનો દવામાં ઘણે ઠેકાણે વપરાશ થાય છે. પણ તે ઘરગથ્થુ થઇ શકે તેવું ન હોવાથી જણાવ્યું નથી.

કેશર

[illegible]

બનાવે છે. તેની અસલની વાસ બદલાવી રંગ લાવવા માટે કેશરનું પાણી બનાવી તેના પુટો આપી અસલી જેવુંજ બનાવી લેવાય છે. માટે ખરીદ કરતાં સંભાળીને લેવું આફી અહિંતો બજારમાં મોટે ભાગે જે માલ આવે છે તે તો વિદેશીજ આવે છે. સ્વદેશી ખાસ કરીને કાશ્મીર તરફથી મંગાવવામાં આવે તોજ મળે છે. કેશરનો ઉપયોગ આપણા ઘરોમાં ઘણી જગ્યાએ કરવામાં આવે છે. તે એક કિંમતી ચીજ હોવા ઉપરાંત, ખોરાકની અનેક વસ્તુઓમાં નાંખી વાપરવાનો ચાલ છે.

ઉપયોગ: કેશરનો ઉપયોગ મિઠાઈમાં રંગ તથા સુગંધ લાવવા માટે તેમજ પાક બનાવતી વખતે પણ તેનો ઉપયોગ રંગ માટે તથા પાચક અને શક્તિવર્ધક ગુણને લીધે બહુજ થાય છે. બજારમાં મિઠાઇ બનાવનારાઓ કેશરનો રંગ નહિ વાપરતાં કેશરીઓ મીઠો રંગ વાપરે છે. આવીરીતે મોંઘી ચીજને બદલે સસ્તી ચીજો મળવાથી ગુણનો લાભ લેવાતાં રહી જવાય છે. અને માત્ર રંગજ આપતા કેશર વપરાતું તે હવે નથી વપરાતું. બુંદીનાલાડુ, જલેબી, મોહનથાળ દૂધપાક, બદામીહલવા, કોપરાપાક તથા શરબત વગેરે ખાવાની અને ચીજોમાં કેશર વપરાય તો તેનો ગુણ તથા સ્વાદ સારો થાય છે ગૃહસ્થોના ઘરોમાં કેશર સાધારણ વસ્તુ તરીકે છૂટથી વપરાય છે ગરીબ માણસો તેને કદી બિમારીના પ્રસંગેજ વાપરે છે. કેમકે મોંઘી વસ્તુ છે.

ગુણ: સુગંધી, તીખું, કડવું, રૂચીકર, ઉષ્ણ, આનંદકારક કાન્તીકર, તથા રિનગ્ધ છે. કફરોગ, વાયુ, કફ, મસ્તકશૂળ, વિ ઉલટી, કૃમિ, હેડકી તથા ત્રિદોષનો નાશ કરે છે. શરીરમાં ચેત તથા સ્ફૂર્તિ લાવવા માટે કેશરને દૂધ સાથે ગરમ કરી તેમાં ચોટ પીસ્તા તથા એલચી અને બદામનોચૂર્ણ નાખી સવારે પીવું. જપે ભૂખ લાગે ત્યારે જમવું. [illegible] ખોરાકવાળો [illegible] .—કે

વાટીને માખણમાં મેળવીને ખાવાથી લોહી પડતું અટકે છે. (૬) તલવાળી કોઇપણ વસ્તુ ખાઇ ઉપર પાણી પીવું નહિ. કેમકે તેથી કફ ઉત્પન્ન થાય છે. (૭) જખમ ઉપર તલનુંતેલ તથા તેનો મલમ બનાવી લગાડવાથી આરામ થાય છે. અને રૂઝાઈ જાય છે.

વિશેષ વર્ણન:—આપણે ખોરાકમાં મુખ્યત્વે ઘીનો ઉપયોગ વધુ કરીએ છીએ. ખાવાના કામમાં તેલનો ઉપયોગ બહુ ઓછો થાય છે. પણ ઘણાએ ગરીબો, તેલનો ખાવા માટે ઉપયોગ કરે છે. તથા કેટલાક સ્વાદને માટે પણ ઉપયોગ કરે છે. અને જેનાં તેલનો ઉપયોગ શરીરપર લગાડવામાં તથા બાળવામાં થવો જોઇએ. શ્રીમંત લોકો કે ગરીબો ઘણા પ્રદેશમાં તેલનો ઉપયોગ ખાવામાં મુદ્દલ કરતા નથી. પણ અથાણાં તથા શાકમાં તેલ વાપરે છે. તેનું વધારે સેવન થવાથી સાંધાઓ શીથીલ કરી ધાતુઓના જોરને નરમ પાડે છે, તથા રક્તપિત્ત નામના રોગને ઉત્પન્ન કરે છે. તે સિવાય તેમાં ખાસ બીજો કોઇ અવગુણ નથી.

અહિંના લોકોમાં તલનુંતેલ, ચાલુ ખોરાકની ચીજ ગણાય છે. જ્યારે દક્ષિણમા તેને બદલે કરડીનું તેલ વપરાય છે, ત્યાં તેને મીઠુંતેલ કહે છે. બાળવા માટે મીઠુંતેલ ઘણુંજ ઉપયોગી, શાન્ત તેજસ્વી, સુવાસપૂર્ણ, તથા કીંમતી છે. તેની રોશનીથી આંખને નુકશાન થતું નથી. વળી શરીરે લગાડવામાં તેલનો ગુણ અજાયબ ગણાય છે તે માટે એમ કહેવાય છે કે એક શેરતેલ લગાડવું અને ૧૦ શેરતેલ ખાવું એ બેનો ગુણ સરખો થાય છે. પંજાબ કે સિંધમાં લોકો કદીપણ તેલનો ખાવામા ઉપયોગ કરતા નથી પણ તેઓ સર્વકામમાં ઘી વાપરે છે માત્ર તેલ શરીરે ચોળવા પુરતી જ તેનો કરે છે.

સરસવનુંતેલ—કડવુંતેલ.

[illegible] છે અને તેમાં સરસવનો [illegible]

બે ચીજો છે. સરસવનાં લીલાં કાચાંપાન લાવી તેનું શાક કરવામાં આવે છે અને તે કફને મટાડનાર તથા ઉષ્ણ છે. સરસવમાં પીળાસરસવનુંતેલ સર્વોત્તમ ગણાય છે ને તે દવાના તથા ખાવાના કામમાં વપરાય છે. ગુણમાં તલનાતેલ કરતાં આ તેલ ગરમ ગણાય છે પણ તેમાં તળેલી અણાનાલોટની કેટલીક ચીજો વધુ સ્વાદિષ્ટ થતી હોવાથી કચ્છ-કાઠીયાવાડમાં તલને બદલે સરસવનાતેલનો પ્રચાર વધારે દેખાય છે. સરસવનુંતેલ શાકના વઘારમાં ઉત્તમ ગણાય છે. એ તેલનો મુખ્ય ઉપયોગ તો અથાણું બનાવવામાં થાય છે અને એમ કહેવામાં આવે છે કે તલનાતેલનું બનાવેલ અથાણું જલદી બગડે છે જ્યારે સરસવના-તેલમાં બનાવેલ અથાણું વર્ષોસુધી બગડતું નથી એ આ તેલની વિશેષતા હોવાથી ગોળકેરી જેવા અથાણામાં આ તેલ વપરાય છે અને તેથી અથાણું સરસ ને સ્વાદિષ્ટ બને છે.

સરસવનાતેલનો ગુણ:-દિપન, લેખન, સ્વર્ય, તીક્ષ્ણ, કડવું, તીખું ઉષ્ણ. પિત્ત તથા રક્તદૂષક છે અને તે શ્વાસ, કફ, વાયુ, કૃમિ, કુષ્ટ, ખરજ, કર્ણશૂળ, અર્શ, મેદ અને દુષ્ટવ્રણને મટાડનાર છે. શ્વાસ માટે પથ્ય ગણાય છે.

મીઠોલીંબડો-કડીનીંબ.

લીંબડાનાંઝાડ આપણા દેશમાં બહુજ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે; તેમાં ત્રણ જાતો છે, (૧) કડવોલીંબડો, (૨) મીઠોલીંબડો, (૩) બકાનલીંબડો. આજે આપણે માત્ર મીઠોલીંબડાનુંજ વર્ણન કરીશું.

મીઠોલીંબડાનાંઝાડ બાગ બગીચામાં ખાસ વાવીને ઉછેરવામાં આવે છે. તે ઝાડની જો પૂરતી સંભાળ રખાય તોજ તે વધે છે. તેનાં ઝાડો બહુ ઉંચા થતાં નથી. તેનાં પાન ટુંકાં, લીલાં ઘેરારંગના હોય કડવોલીંબડા કરતાં જુદાજ હોય છે. દરથી તેની સુગંધ, સુવાસવાળી આવે છે.

ભાગ ૨, તથા અરીણુ ભાગ ૧ લઈ પાણીનીસાથે વાટી ચોખાઆદિની ગોળી કરવી. એકથી બે ગોળી પાણીસાથે લેવાથી ઝાડો, મરડો, કોલેરા વગેરેમાં સારો ફાયદો બતાવે છે. શુભોખમ :-ઘીમાં કેશર ઘસીને સુંઘવાથી આરામ થાય છે. નાનાં બાળકોની શરદી :-કેશરને દૂધમાં ઘસી હાથ, પગ તથા કપાળ પર લગાડવું. તથા થોડું પાઇ દેવું. એ સિવાય કેશરનો દવામાં ઘણે ઠેકાણે ઉપયોગ થાય છે. આ દવા દરેક માણસના ઘરમાં રહે છે. કારણકે તે એકાએક થતી બિમારીમાં તરતજ શક્તિ લાવવા માટે બહુજ વપરાય છે. અને તેમાં તે સારો ફાયદો બતાવે છે.

તલનુંતેલ-તિલીકાતેલ-મીઠુંતેલ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-તલનાં છોડ મુમારે બે હાથ ઉંચા થયે છે. તેના રોપો વેંત દોઢવેંત ઉંચા થયે ત્યારે તેનાં પાંદડાંની શેકી ભાજી કરે છે. તલમાંથી તેલ કાઢે છે તે ઘણા કામમાં વપરાય છે. તેલ કાઢતા બાકીનો જે ભાગ રહે છે તેને ખોળ કહે છે. તે જનાવરોને ખવરાવવા માટે બહુજ ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેથી માણસોને દૂધ વધારે આવે છે. બીજી એક તલની જાત થાય છે તેને જંગલી તલ કહે છે. તલમાં કાળી અને ધોળી એવી બે જાતો થાય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :-તલનુંતેલ ખાવાના તથા બહાર ચોળવાના કામમાં આવે છે. તલને ગોળ સાથે મેળવી તેની તલસાંકળી નામની સુંદર મીઠાઈ બને છે. જે ખાવામાં અત્યંત સ્વાદિષ્ટ તથા સ્વીકર થાય છે. ગુણમાં કાળાતલ વધારે ચડીઆતા હોય છે પણ ધોળાતલે મેદ, કફ, અને વાયુજ દરેક ઠેકાણે મટે છે. તલનુંતેલ શરીરે લગાડવાથી ચામડી નરમ તથા સ્વચ્છ બનાવે છે. [illegible] શરીરને દૃઢ બનાવે છે. વાયુને મટાડે છે, પ

આપે છે અને શરીરમાં તરત પ્રવેશ કરે છે. કાનનુંશૂળ, યોનીશૂળ, માથાનુંશૂળ વગેરેને મટાડે છે. કૃમિને મારે છે. શરીરના ભાંગેલા, તૂટેલા, ખડેલા, કચરાયેલા, મરડાયેલા, ઘવાયેલા, પછડાયેલા અને બળેલા ભાગોને તલનુંતેલ સારાં કરે છે. માથામાં નાખવાનાં સુંદર તેલો બનાવવા માટે તલનુંતેલ ઉત્તમ ગણાય છે. ચૂઓ તથા ધુપેલ તેલ પણ તલના તેલમાંથી બનાવી આપણા ઘરમાં સ્ત્રીઓ હંમેશાં વાપરે છે. મગજના તેલ માટે, ફાયદાકારક તેલોમાં જે તલના તેલ બનાવવામાં આવે છે તે વધુ ગુણકારક નીવડે છે. આજકાલ વ્હાઇટ-ઓઇલ જેવા અનીજ તેલમાંથી જે તેલ બને છે તે ખરેખર મગજ તથા વાળને હાનીકારક છે. તેના કરતાં તો તલનું શુદ્ધ તેલ વાપરવું વધુ યોગ્ય છે.

ખાવા માટે તલનુંતેલ બીજાં તેલો કરતાં સુંદર છે. કોઇકોઇ ઠેકાણે સરસવ તથા કરડીનુંતેલ પણ ખાવા માટે વપરાય છે. જ્યારે કચ્છ, કાઠિયાવાડ, ગુજરાત વગેરે પ્રાંતોમાં તલનુંતેલ ખાવા માટેજ વપરાય છે.

રસોઇમાં ખાસ કરી, વઘારમાં, તળવામાં, મોણ દેવા માટે તથા ચણાનાલોટની કેટલીક ચીજો બનાવવા માટે આ તેલ વધુ પ્રમાણમાં વપરાય છે. તલનો ઉપયોગ આવી રીતે ખાવામાં થાય છે, તે સિવાય તેનો ઉપયોગ દવા તરીકે પણ થાય છે.

(૧) દાઝવા ઉપર :—ચુનાનુ નિતરેલું પાણી તથા તલનુંતેલ મેળવીને લગાડવાથી, દાઝીને થયેલ વ્યાધિ શાન્ત થાય છે. (૨) મોઢું પાકવાથી દાંત હાલતા હોય તો :—મિશ્રર અને તલનાતેલના કોગળા કરવા. (૩) લોહીનાઝાડા :—એકબાગ કાળાતલને વાટી, બાકર ૨ ભાગ, બકરીનુ દૂધ ૪ ભાગ મેળવીને પાવું (૪) પેટમાં [illegible] :—બાકર તથા તલ સમભાગે લઇ ખાંડીને તેમાંથી [illegible] (૫) [illegible] માટે તલને

આપણા હિંદીલોકો તેને કઢીમાં સુગંધ તથા ખટાશ [illegible] માટે વાપરે છે. કઢીમાં સ્વાદ માટે મીઠાલીંબડાનાંપાન વાપરવાં [illegible] સારાં છે. જ્યાં પાચક રસની જરૂર પડે ત્યાં એનાં પાન [illegible] સારાં છે. આ લીંબડાનો દવામાં ઉપયોગ થતો જોવામાં આવ્યો નથી. તેની અંદર નાની લીંબોળીઓ પણ થાય છે. જે [illegible] મીઠી હોય છે. એકદરે તેનાં પાન કઢી માટે વાપરવામાં [illegible] એની લીંબોળી થાય છે તેના બીજ કોઇકવાર દવામાં વપરાય છે [illegible]

બદામનોમગજ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—બદામનાંઝાડ એશિયાખંડમાં [illegible] આરાકાન, ઇરાન, મદિના અને શિરાજ વગેરે ઠેકાણે ઘણાં [illegible] છે. હિંદુસ્થાનના ઘણા ભાગોમાં હાલમાં તેનું વાવેતર થાય [illegible] લીલીબદામ નેપાળી તૈયાર થઈ અહિં વેચાય છે. સુકી [illegible] અહિં બીજા દેશોમાંથી આવે છે. બદામનુંઝાડ મોટું થાય છે. [illegible] લીલા, રાતા રંગનાં મોટાં પાન આવે છે. તેમાં બે જાત [illegible] છે. એક મીઠી અને બીજી કડવી. કડવી બહુજ નુકસાનકારક [illegible] તેને ખાવામાં વાપરવી નહિ. કારણ કે તે ઝેરી છે. બદામમાંથી તેલ નીકળે છે. તે તથા બદામનાંબીજ ખાવામાં વપરાય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :—મીઠીબદામ બહુજ પૌષ્ટિક છે. [illegible] મધુર, [illegible] ઉષ્ણ, પૌષ્ટિક, કફકારક, વાતપિત્તનાશક [illegible] કફપિત્તનાશક છે. મગજને ખાસ પોષણ આપનાર છે. બદામ [illegible] કઢીમાં [illegible] કાઢવામાં આવે છે કઢી [illegible] [illegible] [illegible]

નીકળશે. તે તેલ માથે ચોળવાથી મગજને ઠંડક અને તાકાત આપે છે. કાનમાં નાખવાથી કર્ણરોગ મટે છે. મગજને ફાયદાકારક છે. આવું શુદ્ધતેલ ઘરમાં બનાવેલું હોય તો ઠીક, બજારનુંતેલ ચોકખું હોતું નથી. પણ તેમાં ભેળસેળ હોય છે. બદામ પૌષ્ટિક હોવાથી તે ઘણા પાકોમાં પડે છે. તથા તેનો બદામપાક બને છે. જે મગજમાટે ઉત્તમ છે.

બદામના મગજની પુરી બને છે. અને તે પણ મગજમાટે પૌષ્ટિક હોય છે. મગજના દુઃખાવા માટે બદામનીખીર ઉત્તમ છે તે આ પ્રમાણે બને છે. બદામના મગજને છોલી તેનો ભૂક્કો દૂધમાં નાખી તેને પકાવી ઘટ્ટ થાય ત્યારે ઉતારી ઠંડુ થાય ત્યારે તેમાં થોડીક સાકર તથા ઘી નાખી પી જવું. તેથી મગજનોદુઃખાવો દૂર કરેછે.

મસ્તકશૂળ માટે બદામ અને કેશરને માખણ ઘીમાં ઘુંટી તેનું નસ્ય લેવું તેથી ફાયદો થાય છે. મગજ તેજ થઇ, ધાતુવૃદ્ધિ થવા માટે ગાયનું તાજું ઘી દોઢ તોલો લઈ તેમાં ગાયનું માખણ અથવા તાજો માવો એક તોલો મેળવી તેમાં સાકર, બદામનોમગજ કેસર, મધ અને એલચીનાબીજ મેળવી રૂચી પ્રમાણે થોડા દિવસ ખાવાથી સારો ફાયદો થાય છે. આ પ્રયોગ હંમેશાં તાજો બનાવી વાપરવો ઘણો સારો છે. દાંત મજબુત થવા માટે મંજનઃ- બદામનાં છોતરાં બાળી તેની રાખ કરી ચાળીને વાપરવી તેથી દાંત મજબુત તથા સ્વચ્છ થાય છે. લીલી બદામ ખાવામાં સારી, રૂચી કારક તથા પિત્તશામક છે. તે વાયુને શાન્ત કરે છે અને સ્વેદ કરવાવાળી છે દૂધપાકમાં, બદામ, પીસ્તા અને ચારોલી સાથે મેળવી અને તેરીજ રીતે અનેક જાતની મીઠાઈ, બદામીહલવો વગેરેમાં બદામપાક વપરાય છે. બદામની બરફીપણ સારી થાય છે એકંદર બદામ પૌષ્ટિક છે તેનું શરબત પણ સુંદર બને છે, ઉનાળામાં બહુ વપરાય છે.

પિસ્તા.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—પિસ્તાનું ઝાડ મોટું થાય છે. તેની પે
ઇરાન, બુખારા, અફગાનીસ્થાન વગેરે દેશોમાં ઘણી થાય છે. ત્ય
અહિં આ દેશમાં આવે છે. તેના ઝાડ ઉપર ચણાના પોપટાં જે
ફળ આવે છે તેની છાલ ઝીણી તથા સખ્ત હોય છે. તેમાં લી
રંગવાળું નાનું ફળ હોય છે તેને પીસ્તા કહે છે. તેની છાલ મ
ફળ વાવવાથી તેનો રોપ ફુટે છે. બદામ, પીસ્તા એ બે મુક્કા મેવ
મુખ્ય ચીજો છે. સ્વાદમાં પીસ્તા ઘણાજ મધુર હોય છે તેનાં ન
અને મોટી બે જાતો આવે છે. નાની ને પિસ્તી તથા મો
પિસ્તા કહે છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ : પિસ્તાનો ઉપયોગ ઘણી જગ્યા
દવાઓમાં તથા પકવાનમાં થાય છે. ખીરમાં પણ બદામ સ્ત
નાખી વાપરે છે. પૌષ્ટિક પાકોમાં પણ પિસ્તા વપરાય છે. પિ
પૌષ્ટિક તથા પિત્તશામક છે. તેમાંથી તેલ નીકળે છે તે પિત્તશા
તથા ઠંડુ છે. એ તેલ મગજની ગરમી શાન્ત કરવા માટે કે
ચોળવામાં આવે છે. તથા રંગના કામમાં પણ વપરાય છે.

ગુણ : ગુરૂ, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, વૃષ્ય, સ્વાદુ, ધાતુવર્ધક
સ્વચ્છ કરનારૂં, બલકર, ભેદક તથા સારક છે. કફ, વાયુને
છે. તે સિવાય મેવા મીઠાઇમાં અને બદામની માફક તેની ખીર
છે. જે ખાસ પૌષ્ટિક છે તેની બરફી અને જુદી જુદી બનાવટ
ચીજો બને છે ખાવા માટે ખોખાખારા પીસ્તા એ ઘણીજ સ્વા
ચીજ છે કરમાંમાં તેની મોટી પેદાશ થાય છે લોકો તેને આરાપીસ્ત
કે કેકેલ્પીસ્તાના નામથી ઓળખે છે.

ચારોલી.

[illegible] ઝીનું ઝાડ મોટું થાય છે. તેનાં
[illegible] વનમાં [illegible] ઘણું [illegible]

તેનાં પાન મોટાં થાય છે. તેની લોકો પત્રાવળી બનાવે છે. તેની છાયા ઘણી સારી છે. તેનું લાકડું ઈમારતી કામમાં વપરાતું નથી. તેનાં ઝાડને નાનાં ફળો આવે છે તેમાં તુવેર જેવડાં રાતાં બીયાં હોય છે તેનું નામ ચારોલી છે. ચારોલીનુંતેલ નીકળે છે. ચારોલીનો ઉપયોગ મીઠાઈમાં તથા પકવાનમાં થાય છે. ચારોલીમાં પાકાં ફળનો રંગ જાંબુ જેવો હોય છે સ્વાદમાં તે મીઠાં હોય છે. ચારોલીનુંતેલ બદામનાતેલ જેવુંજ ઠંડું છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ : ફળનો ગુણ મધુર, વૃષ્ય, ખાટો, ગુરૂ, કારક, મલસ્તંભક, સ્નિગ્ધ, શીતળ, ધાતુવર્ધક, કફકારક, બલકર તથા પ્રિય, છે. અને વાત, પિત્ત દાહ, તાવ, તૃષા, ક્ષતરોગ, રક્તદોષ, ક્ષતક્ષયનો નાશ કરે છે. ફળ માંહેનો ગર્ભ મધુર તથા વૃષ્ય છે અને તે દાહ તથા પિત્તનો નાશ કરે છે. ચારોલીનુંતેલ મધુર, જડ, થોડું ગરમ, કફકારક અને પિત્તવાયુનો નાશ કરનારૂં છે. કેટલીક ખોરાકની ચીજોમાં બદામ, પિસ્તા તથા ચારોલી સાથેજ નખાય છે. તેથી ખોરાકની ચીજો સ્વાદિષ્ટ તથા પૌષ્ટિક થાય છે. કેટલા દુધપાકમાં પણ આવા મશાલાની ખાસ જરૂર હોય છે, અને તેથી તે સ્વાદિષ્ટ બને છે.

સિન્ધવ-સિન્ધાલુણ.

સિંધાલુણ એ ખાણમાંથી પેદા થનાર લવણ છે તેની પેદાશ પંજાબદેશમાં ઘણી થાય છે અને તેના મોટા મોટા ગાંઠા બજારમાં વેચાતા મળે છે, ખોરાકમાં તેમજ દવામાં આ લવણ પથ્ય અને સર્વોત્તમ ગણાય છે.

વૈદક દૃષ્ટિએ તે રૂચીકર, વૃષ્ય, નેત્રનેહિતકારક, અગ્નિપ્રદિપ્ત કરનાર, ગુરૂ, સ્વાદુ હલકું, સ્નિગ્ધ, પાચન, શીતળ, અવિદાહી, સુક્ષ્મ, વિરેચનકારક, મલને મટાડનાર તથા હૃદયરોગમાં હિતકારક છે.

તેનો ઉપયોગ દવામાં મુખ્યભાગે થાય છે અને તે પેટના દરદોમાં હિતકારક છે. ખોરાકમાં દરિયાઇમીઠાને સ્થાને આ મીઠું વાપરવામાં આવે તો તે ઉત્તમ છે અને તે વધુ ગુણદાયક પણ છે. બજારમાં આ મીઠાને વાટીને તેની રતલની બાટલી કે ડબા ભરેલા મળે છે તેને ટેબલસોલ્ટ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. દવાદાર તરીકે થતી રસોઇમાં મીઠાને બદલે સિંધાલુણ વાપરવાનો રિવાજ છે.

(૧) સિંધાલુણનું પાણી બનાવી તેનાં ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી વીંછીનું વિષ ઉતરી જાય છે. (૨) શીળસ નીકળે ત્યારે સિંધવનું ચૂર્ણ ઘીમાં મેળવી લગાડવાથી શીળસ મટી જાય છે. (૩) સિંધાલુણના પાણીવડે કોગળા કરવાથી ગળાનીબિમારી અને કંઠરોગ મટી જઈ થતી અટકે છે. (૪) દંતમંજન તરીકે આ સિંધવનું ચૂર્ણ ઘોડાના કોલસાના ભુકાસાથે મેળવવાથી ઉત્તમ દંતમંજન બને છે. (૫) સિંધાલુણનો ગાંગડો શરીરના અકડાયલા ભાગોપર રાખવાથી તે છુટા પડી જાય છે. (૬) લવણ તરીકે વધુ વર્ણન જાણવા ૪ પુસ્તકમાં મીઠાનોલેખ વાંચી જોવો.

નાળીએર–ટોપરૂં.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :–નાળીએરીનાંઝાડ ચાળીશ–પચાસ ફુટ ઉંચા અને બહુજ લાંબા તમાજ સીધા થાય છે. તેના છેડે માત્ર [illegible] પડેલા હોય છે. [illegible] ફળ થાય છે તેને આપણે નાળીએર કહીએ [illegible] નાળીએર કાચા તમાર્યા જે જલ નીકળે છે તેને આપણે [illegible] [illegible] નાળીએરીની પડાશ જમણાર તથા મલબાર [illegible] [illegible] ઝાડને વાળ્યા પછી [illegible] [illegible] જમીનના [illegible] નાળીએરીઓ [illegible] [illegible] તેના આરનાથી પાંચદેડ [illegible]

આવે છે. તે ઝાડનાં દરેક ભાગનો ઉપયોગ થાય છે. તે ઝાડના સોટા, મોજાં, ભારોટીયાંવાંસ, વંગીઓ, દોરડાં વગેરે બને છે. ટોચનો અને મુળીઓનો કેટલોકભાગ બાળવાના કામમાં આવે છે. તેની કાચલીના કોલસા બને છે. કોપરૂં ખાવાના કામમાં વપરાય છે. રેસામાંથી ગાદલાં તથા દોરડાં–રસી વગેરે બહુજ ઉપયોગી ચીજો બને છે. પ્રભુકૃપાથી આવાં ઝાડો આપણી ભારતભૂમિમાં ઘણાં થાય છે અને તેથી હજારો મનુષ્યોનું પોષણ થઈ શકે છે.

ઉપયોગ : નાળીએરના ફળમાં જે પાણી હોય છે તે પીવાના કામમાં આવે છે. તે ઘણુંજ મધુર તથા ઠંડું હોય છે તેનું કોપરૂં, શાક, ચટણી, પાક વગેરે અનેક ચીજોમાં વપરાય છે. તે ટોપરામાંથી તેલ પણ નીકળે છે. જે બાળવાના, ખાવાના તથા માથામાં નાખવાના કામમાં આવે છે નાળીએરની કાચલી આખી હોય તો તેના હોકા બને છે. તેની છાલમાંથી તેલ નીકળે છે તે દવાના કામમાં આવે છે.

ગુણ : ગુરૂ, સ્નિગ્ધ, શીત, વૃષ્ય, દુર્જર, બલકર, અસ્તિશોષક, કફકારક, સ્વાદુ છે. અને શોષ, તૃષા, વાતપિત્ત, રક્તદોષ, દાહ અને ક્ષતક્ષયનો નાશ કરે છે. સુકા કોપરામાંથી કાઢેલુંતેલ ગુણમાં ઠંડું છે. માથે ચોળવાથી ઠંડક આપે છે. લીલા કોપરાનુંતેલ વાયુનાશક છે. વાયુથી અંગ પકડાઈ જાય ત્યારે જરા મરીની ભુકી નાખી તે તેલ ચોળવું. વાળાનીદવા નાળીએરને કોરી તેમાં નવસારનીમુકી ઘોળી નાખી રાત્રે મૂકી દેવી, સવારે તેમાંનું પાણી પીવું. અને ટોપરૂં ખાવું. અને સાંજસુધી ઉપવાસ કરવો. રાત્રે સ્નાન કરી દહીં અને ભાત ખાવા. ઉલટી માટે નાળીએરનુંકોરૂં હોકામાં નાખી તેની ધૂણી પીવી અને તેની રાખ મધમાં ચટાડવી. દાદર માટે નાળીએરની કાચલીનું પાતાળ બેત્રણ તેલ પાડી તે તેલ ચોપડવું. અ. તેલ કાચલી સળગાવી ચાંદામાં મુકવાથી પણ નીકળે છે. [illegible] દવા:–આખુ નાળીએર [illegible] તેમા કાલું પાડી તેમાં મંડુકરી

બંધ કરી ઉપર કપડમાટી કરી, સુકાવી, પચીસ છાણાંની ભઠ્ઠીમાં પકાવવું. ઠંડું થયે કાઢીલઇ કાચલી વગેરે કાઢીનાખી અંદરનો મગજ ખરલમાં વાટી નાખવો. તે ચૂર્ણ બે વાલ તથા પીપરનુંચૂર્ણ એક વાલ, મેળવી પાણીસાથે લેવાથી ગમે તે જાતનું શુળ તુર્ત મટે છે. આ દવાને નારીકેલક્ષાર કહે છે તે એક અકસીર અને સાદી ઘરગથ્થુ દવા છે. માટે દરેક માણસે ઘરમાં રાખવી. વળી નાળીએરના લીલા કોપરાનું ખમણ કરી અનેક રીતે રસોઈ અને શાકભાજી તેમજ દરસાણની ચીજોમાં વપરાય છે તેથી તે સ્વાદિષ્ટ બને છે અને તે સિવાય પણ ગરીબ લોકો, માછીમારો અને દરિયાકિનારે રહેતા મજુરો નાળીએરનો ઘણો ઉપયોગ કરે છે તેમને તે ઘી જેટલો ફાયદો કરે છે, તાજા નાળીએરનુંપાણી અમૃત જેવું અને મધુર તથા શીતળ હોય છે તે પણ કેટલાક રોગને મટાડનાર છે.

ગોળ—ગુડ.

ગોળની પેદાશ શેરડીના રસમાંથી પકાવીને કરે છે. અને તે આ દેશમાં સર્વત્ર બને છે. ખાસકરી કોલાપુરનોગોળ જેને લોકો રવાનોગોળ કહે છે તે પ્રસિદ્ધ છે અને તેની બનાવટ પાકની દ્રષ્ટિએ ઉત્તમ હોય છે. બીજા પ્રાંતોનોગોળ એટલોબધો સરસ હોતો નથી. કેટલાક લોકો ખાંડની મેળવણી ચ માંગીમાંથી પણ ગોળ બનાવે છે પણ તે આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ ઉત્તમ નથી.

ગોળનો ઉપયોગ.—શાક અથાણું અને બીજી અનેક ખાદ્યની [illegible] કરે છે. ગોળ-ઘઉં અને ઘી એ ત્રણ ચીજો હોય તો [illegible] બનાવી શકાય છે. દરેક શાકમાં ગોળ નાંખવાથી [illegible]

[illegible] ગોળ ઘણો ગુણદાયક છે [illegible] પણ મનુષ્યને [illegible]

औद्योगिक व्यापारिक

રોટલીસાથે ગોળ ખાવાનો સામાન્ય રિવાજ છે ને તેમાં જો ઘી હોય તો તે સારો લાભ આપે છે. આપણા દેશમાં મજુરલોકો રોજ ગોળ ખાય છે તેથી તેમને થાક લાગતો નથી બહુ મહેનત કર્યાપછી થોડોક ગોળ ખાઈ ઉપરથી પાણી પીવાય તો થાક મટે છે ને પાણી ખરાબ અસર કરતું નથી. ગરીબ માણસો ગોળને ટોપરૂં મુસાફરી કે ફરાળ વખતે વાપરે છે.

ગોળ બનાવતી વખતે શેરડીના રસમાં થોડોક ક્ષાર મેળવવામાં આવે છે તેથી તે મુત્રલ-સારક અને બસ્તીશોધક હોય છે. ગોળ દવામાં જુનો વપરાય છે. જુનો એટલે છ થી બાર માસ પછીનો વપરાય. ગોળને શુદ્ધ કરી તે વાપરવામાં આવે તો અનેક રોગને તે મટાડે છે દવાના કામમા સાકર કરતાં ગોળ ઘણી જગાએ વપરાય છે. આસવ-અવલેહ-વટી, પાક વગેરેમાં ગોળનો ઉપયોગ થાય છે તે કફનાશક, વાતનાશક અને પિત કરનાર છે. ગોળનું પાણી શીતળ છે તેને ગરીબલોકો શરબત તરીકે વાપરે છે. બીમારમાણસને પણ ગોળ આપી શકાય છે, શોધેલગોળ બાળકને આપવાથી કબજીઅત કે શરદી થતી નથી.

ગોળને શોધવાની રીત: ગોળજુનો કે નરમ હોય તેને માટી એક શેર ગોળ હોય તો બે શેર પાણીમાં નાંખી મેળવી ખુબ ગાળી કપડાથી છાણી લેવું અને પછી ધીમેનાપે તેને મધ્યજેવું જાડું કરી ડબામાં ભરી રાખવું. (પાણીનોઅંશ ન રહેવો જોઇએ-નેમ આકરો પાક પણ ન થવો જોઇએ) આ શુદ્ધગોળ શીરાજેવો થઈ જાય તે દવાના કામમાં કે ખાવામાં વાપરવો.

प्रकरण २ जुं.

भाजीपालो–शाकभाजी.

પરવળ–પરવલ.

વૈદકશાસ્ત્રમાં જે જે પથ્ય શાક બતાવેલાં છે તેમાં પરવળ મુખ્ય શાક છે. મુંબઇ તરફ આ શાક મળે છે ને વપરાય છે કલકત્તામાં તે બહુજ વપરાય છે ને સસ્તાં મળે છે. કડવાપરવળ દવાના કામમાં વપરાય છે પણ આ મીઠાંપરવળનો ઉપયોગ માત્ર શાક માટેજ થાય છે. પરવળ એ ઉત્તમ તથા પથ્ય અને રજવાડી શાક ગણાય છે.

તેનાં વેલા ઘીલોડા જેવા થાય છે તેમાં પરવળનાં ફળો થાય છે આ ફળ લંબગોળ સુંદર આકૃતિનાં ચિત્રવાળા અને લીલા હોય છે

પરવળ સ્વાદુ, પાચક, હૃદયને હિતકારક, લઘુ, અગ્નિદીપક, સ્નિગ્ધ, ઉષ્ણ તથા ગુણ છે. અને તે ખાંસી, રક્તવિકાર, જ્વર, પિત્તદોષ અને કૃમિરોગનો નાશ કરે છે. એનાં પાંદડા કફ તથા પિત્ત મટાડનાર અને તેનાં મૂળીઆં લુખાણ લાવનાર છે આપણે તો તેનાં ફળો ફક્ત શાકમાંજ વપરાય છે. અને તે શાક ઘીમાં તળી વપરાય છે ઘીમાં તળીને ખવાય છે એનાં ફળો ઉનાળાની આખર અગરમાં મળે છે તે વખતે કાચાં અને સુંદર હોય છે ત્યારેજ તેનું શાક [illegible] પણ ફળ પકી જતાં પછી તેનું શાક અંદરનાં બીયાં [illegible] [illegible] કાચા પરવળ શાકમાં વપરાતા [illegible]

કંટોલા–કંટોલા–કંકોડા.

[illegible]

નાનાં સુંદર કાંટાવાળા લીલારંગના લંબગોળ આકારનાં ફળો થાય છે તેની મોસમ અષાડ કે શ્રાવણ માસની ગણાય છે, એ ફળોનુંશાક ઘણુંજ સુંદર અને પથ્ય બને છે. એ ફળોનાં વેલા બીજા ઝાડ કે વાડને આશ્રયે થાય છે અને તેની પેદાશ ડુંગરાળ પ્રદેશમાં ખાસ કરીને થાય છે, જે વેલાને ફળ નથી આવતા તેનાં વેલાને વાંઝણી કંકોડી કહે છે. આ વેલાનાં મૂળ જમીનમાં બહુજ ઉંડા ગયેલા હોય છે અને તે ખોદતાં ઘણાંજ મોટા-લાંબા કંદનાં નીકળે છે એ મૂળીઆમાં સર્પવિષ નમાડવાનો બહુજ ઉત્તમ ગુણ રહેલો છે. ગામડાનાલોકો તેનો રસકાઢી સર્પવિષ ઉપર પાય છે તે તાજી ન મળે તો તેના સુકા ભુકાને પાણીસાથે પાય છે તેથી ઉલટી થઇ વિષ નીકળી જાય છે. એ વાંઝણીકંકોડીના કંદને ઘસીને પાવાથી તથા લગાડવાથી સર્પવિષ, ઉંદરવિષ, ખીસકોલીવિષ, વીંછીવિષ વગેરે મટાડે છે.

કંકોડાનુંશાક પથ્ય તથા રૂચીકર અને સ્વાદિષ્ટ છે તે સર્વ પ્રકારનાં દરદીઓ માટે પથ્ય ગણાય છે. તે રૂચીકર, દીપક, અગ્નિવર્ધક, કડવાં, ગરમ, મધુર તથા લઘુ હોવા સાથે તે શૂળ, ગુલ્મ, પિત, ત્રિદોષ, કફ, કુષ્ટ, ખાંસી, પ્રમેહ, શ્વાસ, જ્વર, અરૂચી વગેરેને મટાડનાર છે હૃદયરોગ માટે પણ તે ફાયદો કરનાર છે.

એનાં ફળો ભાદરવામાં પાકીજતાં કેસરીરંગના થાય છે ને તેમાંનાં બીયાં કાળુ તથા કેસર જેવાં રંગવાળા બની જાય છે. શાક માટે તાજાં અને કાચાંફળો ગુણમાં શ્રેષ્ટ છે દવામાં તેનાં મૂળ, પાન અને ફળ પણ વપરાય છે તે ઉત્તમ કોટીનું શાક છે.

કારેલાં-કરેલાં

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-કારેલાનાં વેલા થાય છે. તેમાં નાની, મોટી બે જાત આવે છે. મોટાં કારેલાં લોકો વાવે છે. જ્યારે નાનાં કારેલાં ખેતરોની વાડપર પુષ્કળ થાય છે ગામડાનાલોકો એ નાનાં

કારેલાંનું શાક કરે છે. શહેરમાં મોટાં કારેલાં મળે છે તેનું શાક સારું થાય છે. પણ તે બહુજ કડવાં છે. તેથીજ તેનું શાક કરવા પહેલાં તેને મીઠું ચોળી તેની કડવાશ દૂર કરી, પછી શાક કરવામાં આવે છે. તેથી કડવાશ નીકળી જાય છે. જો તેમાં પાણી પડે તો શાક અતિશય કડવું થઇ જાય છે. અને તે ખાવામાં બહુજ અરૂચિકારક થઇ પડે છે. બજારમાં અહિં જે કારેલાં મળે છે તેમાં રાઇદ તથા લીલી એવી બે જાત છે. અને તે ૫ થી ૭ ઇંચ લાંબા થાય છે. જંગલી કારેલાં લીંબુ જેવડાં આશરે હોય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ : કારેલાંનો ઉપયોગ શાકભાજીમાં થાય છે. કારેલાંનો પાનનો દવામાં ઘણી જગાએ વપરાશ થાય છે. ગુણ :—તિખાં, કડવા, અગ્નિદિપક, ભેદક, રૂચીકર, ખારાં, લઘુ, વાયુ અને પિત્તનાશક છે. તથા રક્તરોગ, પાંડુ, અરૂચી, કૃમિ, મેદ, વાયુ, કાસ, કૃમિ, કુષ્ટ, જ્વર, પ્રમેહ, આફરો અને કમળાનો નાશ કરે છે. એટલા ગુણમાં તેનું શાક પથ્ય ગણાય છે. દવા તરીકે પિત્તવિકારમાં કારેલાંનાપાનનોરસ કાઢી પાવાથી ઉલટી, ઝાડો, મરી પિત્તનું વમન થઇ નીકળે છે. રક્તપેગાવવા માટે કારેલાંના પાનરૂંનો રસ કાઢી તેમાં મરી ઘસીને અંજન કરવું નાખવાને આંજવું. ત્રણ દિવસ કરવાથી કાયદો થશે. [illegible] કે મોટા માણસને શરદી થઇ હોય તો કારેલાંનાપાન મલજલપર મૂકી ઉપર કપડું બાંધી થોડો વખત રહેવા દેવા. તેથી મલજલની શરદી મટી નાખુ હળવું થઇ આરામ થાય છે. [illegible] અત્યારે આ પ્રયોગ [illegible] અનેક જગાએ [illegible]

તુરીયાં—ચીનાઘાડ

[illegible]

તેમાંથી શાક માટે ખાસ મીઠાં તુરીયાં વપરાય છે. જંગલમાં જે થાય છે તે કડવાં હોય છે. તુરીયાંનો વેલો જ્યારે નવો હોય ત્યારે વાડને શોભાવે છે. એટલે કેટલાકલોકો ખાસ કરીને તેને વાડની બાજુમાંજ વાવે છે. તેમાં પીળાં રંગનાં ફૂલ આવે છે. તેનું વાવેતર કર્યાપછી આશરે સવા મહિનામાં તેમાં ફળ આવે છે. તે આશરે એક ફુટથી દોઢ ફુટ સુધી લાંબા તથા ઉપર લાંબી ધારવાળાં હોય છે. તેને લોકો તુરીઆં કે ઘીસોડાં કહે છે. શાકમાં ખાસ કરી કાચી ઘીસોડી કે તુરીયાં વપરાય છે. પાકેલી જાત વપરાતી નથી.

ઉપયોગ તથા ગુણ : તુરીયાંનો ઉપયોગ શાક માટે કરવામાં આવે છે. તેનું શાક સ્વાદમાં રૂચીકર તથા ગુણમાં સારૂં છે. ખાંસી, કફ, કબજીઆત, કૃમિ, વાયુ વગેરે વ્યાધિમાં તેનું શાક ફાયદાકારક છે. એ જો કાચાં હોય તો પિત્તનું રેચન કરવાવાળા છે, અને જેનાથી પિત્તનું રેચન થાય તેથી ઝાડો સાફ આવે છે. કબજીઆતવાળા માણસે તેનું શાક ખાવું વધારે સારૂં છે. તે સિવાય તુરીઆનુંશાક પથ્ય શાકોમાં ગણાય છે. પાકાં તુરીયાં ખાવાથી વાયુનો વધારો થાય છે અને પચવામાં પણ જડ હોય છે, માટે તેનું શાક સારૂં નથી. એ સિવાય મીઠાં તુરીઆંનો દવામાં ઉપયોગ થતો જણાતો નથી. પણ કડવાં તુરીઆંનો ઉપયોગ દવા તરીકે થાય છે અને તે સારો ફાયદો આપે છે.

તુરીઆનુંશાક શ્રાવણ ભાદરવા માસમાં વધુ સેવન કરવામાં આવે તો તાવ આવે છે ને પિત્તવિકારના ઉપદ્રવો થાય છે તેને માટે એક કહેવત છે કે:-

તાવાદે તુરીઆમાં વસું. ગલકું દેખી ખડખડ હસું;
દૂધ પીવાં ને ખાટી છાશ. તેને ઘેર હમારો વાસ.

અનુભવ કે એમા એ દોષ છે માટે તેનો સમજીને ઉપયોગ કરવો [illegible]

કાકડી–કકડી.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન:–કાકડીના વેલા થાય છે. તેનું વાવેતર રેતાળ પ્રદેશમાં અથવા નદીકાંઠે થાય છે. કેટલાક લોકો તેને ખીરા કાકડી કહે છે. તે લાંબી, વાંકી અને ગોળ એવી ઘણી જાતની હોય છે. ચીભડામાં ઘણી જાતો થાય છે, તેમાં કાકડી પણ એક સારી જાત છે લોકો તેનું શાક, રાયતું, અને વડી કરી ખાય છે કેટલા લોકો એમજ કાચી કાકડી ખાય છે. કાચી કાકડીને જરા મીઠું તથા મરીનો ભૂકો લઈ ભભરાવીને ખાવાથી સ્વાદમાં સારી લાગે છે. તથા ગુણમાં પણ સારી થાય છે. નુકસાન ઓછું કરે છે. અતિસેવનથી વાયુ ઉત્પન્ન કરે છે. માટે તેનું સેવન ઓછું કરવું.

ગુણ તથા ઉપયોગ: કાકડી મધુર, શીત, રૂચીકર, મુત્ર, પાચક, અગ્નિદિપક છે. તે મુત્રરોગ, દાહ, વમન, પથરી વગેરે માટે સારી છે. કાકડી ગુણમાં ઠંડી હોવાથી પેશાબ છૂટથી લાવે છે પેશાબનીબળતરા, પ્રમેહ, મગજનીગરમી તથા તીર્થભાવને [illegible] તેનું શાક તથા કાચી જાતે ફાયદો આપે છે. એ સિવાય કાકડીના બીજ ખાસ દવામાં વપરાય છે. કાકડીનાંબી, માકર, [illegible] એ [illegible] પત્થરીમાટેની તેમાં તેટલુંજ દુધ મેળવી પાવાથી પેશાબ છૂટે છે [illegible] કકડી ખાવી, તેથી નિંદ્રા ઉતરે છે. [illegible] કકડી [illegible] તથા માકર નાખી ખાવું. [illegible] કાકડી શાકભાજીમાં [illegible] [illegible] પણ [illegible] પ્રમાણે વાપરી ફાયદો મેળવવો [illegible]

ત્યાં વાવવામાં આવે છે અને ઉનાળામાં થાય છે તે બહુજ સારી હોય છે. ગુજરાતમાં ગરીબ કે શ્રીમંત સૌકોઇ આ સકરટેટી વાપરે છે પણ ચીભડાંતો માત્ર શાકમાંજ વપરાય છે અને તે વધુ વાપરવાં કેટલીક વખતે હાનીકરનાર થઇ પડે છે. એટલે કાકડી, ચીભડા અને સકરટેટી એકજ જાત હોવા છતાં ગુણમાં દરેક રીતે જુદી છે.

એ શિવાય કેવેટા-કંદહાર તરફથી એક મોટીજાત ચીભડાની આવે છે તે પણ સકરટેટીને મળતી જાત છે. ખાવામાં અત્યંત લહેઝતદાર મીઠા અને પૌષ્ટિક છે. આ જાત બહુ મોંઘી વેચાય છે બાકી આ ચીજ ઘણો લાંબો સમય સંભાળીને રાખો તો રહી શકે તેવી હોય છે અને તે શ્રીમંતોમાં ખુબ વપરાય છે. કરાચીમાં આ બધી જાતોનો પ્રચાર છે.

ગલકાં-રા'ધીસોડાં.

તુરીયાં જેવીજ આ એક પ્રકારની વનસ્પતિ છે, પણ તેમાં ને આ ફળોમાં થોડોક ફરક છે. તુરીઆં બહુજ લાંબા તથા ના પર ધાર હોય છે જ્યારે આ ફળો વેંતભર લાંબા હશે બને તે ઉપરથી લીસીજ હોય છે તેના પર ધાર જેવું કંઈ હોતું નથી. આ શાકની પેદાશ પણ વૈશાખ માસ પછી અને આસો માસ લગી રહે છે, શાકભાજીમાં આ પણ એક પ્રસિદ્ધ શાક છે એમાં નાનાં મલકાં થાય છે પણ તે કડવાં હોય છે, શાકમાંતો આ મીઠી જાત વપરાય છે લોકો તેને રા'ધીસોડાંના નામથી ઓળખે છે કેટલાક તેને ધીલોડાં પણ કહે છે જ્યારે પ્રથમ બનાવેલી જાતને તુરીઆ કહેવામાં આવે છે. ગુજરાત લગભગ બધે જાતો મળતી આવે છે તેનુ શાક, જીંજરા વગેરે બને છે તે શીતળ, મધુર, વાયુકરનાર અગ્નિદિપક, કફકર તથા પિત્તહર છે. અને તે દમ, ઉધરસ, તાવ અને ક્ષયને મટાડનાર છે. તેનુ શાક મીઠુ અને સ્વાદિષ્ટ બને છે પણ તે કાચાં ગલકાં હોય ત્યાંજ, પછી તેનુ શાક કરવુ યોગ્ય નથી

વળી આ ચીજો રૂતુ પ્રમાણે થોડીક વાપરવી ઠીક હશે પણ જો વાપરવાથી લાભને બદલે હાની કરનાર છે માટે સંભાળને સામાન્ય ઉપયોગ કરવો.

વંતાક–વેંગણ–વાંગી.

વર્ણન:–વંતાકના છોડ હાથથી બે હાથ સુધી, આશરે ૩ સુધી ઉંચા હોય છે, તેમાં બે ચાર જાતો છે, કાળી, સફેદ, રેતા સાંબી વગેરે જાતો છે. એ છોડને કાંટા હોય છે. તેનાં પત્ર તથા વંતાક બન્ને દવા તરીકે વપરાય છે. વંતાકનું લોટો ટા બનાવે છે તે સ્વાદમાં સારૂં થાય છે. કાચાં વંતાક ગુણમાં ઠંડા પાકેલાં વંતાક પિત્તનો વધારો કરે છે. અને બહુજ ગરમ લાગે છે માટે તેને ઉપયોગમાં ન લેવાં જોઇએ. પણ કાચાંજ વાપરવાં જોઇએ. પાકેલાં એટલે જેમાં બીજ થઇ જાય તે ન વાપરવાં.

ઉપયોગ:–વંતાકનું શાક કેટલાક દહીં માટે ખાસ પથ્ય ગણે છે. કેટલીક જગ્યાએ તો મુખ્યત્વે તેજ શાક હંમેશાં વપરાય છે વંતાકના ગુણ:–સ્વાદુ, નિષ્ણ, ઉષ્ણ, પાકકાળે તીખાં, દીપન, કફ પીનસ, તથા ખાસી છે. અને તે જ્વર, વાયુ કફનો નાશ કરે છે વંતાકનું શાક અનેક રીતે થાય છે. કેટલાક લોકો માત્ર [illegible] મસાલો. ભેગાં ખાય છે કે જેને ઓળા તરીકે અથવા [illegible] કહે છે. કેટલાક તેને વઘારીને તથા કેટલાક [illegible] [illegible] મીઠી ચેટ તરીકનું શાક છે. [illegible] [illegible] [illegible]

શુદ્ધ કરી વાપરવામાં આવે છે. (૩) વંતાકની બાફેલી પોટીસ ગુમડાં, તથા ગાંઠો પકવવાના કામમાં આવે છે. પ્લેગની ગાંઠ ઉપર તે પોટીસ ઘણા લોકો બાંધે છે.

વંતાકનુંશાક ઘણી બીમારીઓમાં ખાસ કરી પથ્ય ગણાય છે. તેમાં એક મોટો દોષ હોય એમ અનુભવથી જણાય છે. તેનું સેવન જો વધુ કરવામાં આવે તો તે વિર્યને પાતળું તથા ગરમ બનાવે છે અને તેથી બ્રહ્મચર્યવ્રતમાં ક્ષતિ પહોંચે છે. માટે તેવી પ્રકૃતિવાળાએ બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં તેનો ઉપયોગ કરવો. બાકીતો દરેકની પ્રકૃતિ સરખી નથી હોતી. તેના માટે કહેવત છે કે "વંતાક કોઇને ગરમ લાગે તો કોઇને વાયડાં પણ લાગે." પરંતુ લોહીની ફીકાશ અથવા જેના શરીરમાં લોહી ઓછું છે તે માટે વંતાક ઉત્તમ શાક છે, આપણે ત્યાં આને રીંગણાના નામથી ઓળખે છે. રીંગણા એ તો બહુજ પ્રસિદ્ધ અને રૂચીકરનાર શાક છે. કાગળ માસ પછી તે ગરમ લાગતાં હોવાથી વપરાતાં નથી. તેમ કારતકથી પહેલાં પણ ઓછા વપરાય છે.

ટમાટા.

ટમાટા એ બહુ પ્રસિદ્ધ થએલી વસ્તુ છે એનો પ્રચાર છેલ્લા ચ-વીશ વર્ષોમાંજ ખુબ થયો છે પ્રથમ લોકો એને ઓછું જાણતા બને વાપરતા પણ હવે તો શાકભાજીમાં ટમાટા ખાસ ખેંચનારી વસ્તુ ગણાય છે. શાકમારકેટમાં જાઓ તો ટમાટાના ઢગલા જોવામાં આવે છે તે ઘણેભાગે હમેશાં મળી આવે છે પણ અમુક સમય તેની મોસમ હોય છે જ્યારે વર્ષમાં બે ત્રણ માસ તેની અછત પણ રહે છે તે વેળા એનાં ભાવમા પણ સારો વધારો થઈ જાય છે.

લાલ, કાચા અને પાકેલા એવા ટમાટા ગુણમાં ઉત્તમ ગણાય છે કાચા ટમાટા સાધારણ ગણાય છે તેનુ કચુંબર બનાવીને વપરાય, કાચા ખરાબ અને દાગ કે શાકમા નાખીને પણ વાપરી શકાય છે.

બંનેનું શાક થાય છે. આ શાક ગુણમાં વાયડું ગણાય છે પણ સ્વાદમાં બહુ સરસ હોવાથી તેનો પ્રચાર ખુબ થતો જાય છે, ઘણા માણસો એમ કહે છે કે આ શાકની મૂળપેદાશ આ દેશમાં ન હતી પણ યુરોપ તરફથી અહિં તેનો પ્રચાર થએલો ગણાય છે.

કોબીજની ગાંઠ સખત હોય તે ઉત્તમ ગણાય [illegible] તેનું [illegible] કાચું હોય તે સારૂં ગણાય છે.

ગુણમાં તે મધુર, ભારે, ફ્રીકર, શીતળ, ભેદક અને [illegible] પિત, કફને મટાડનાર છે. ગરમ પ્રકૃતિવાળાને તેનું શાક [illegible] થાય છે. એના પાંદડાનું પણ કેટલાક લોકો શાક કરી વાપરે છે વળી કેટલાક તે પાંદડામાંથી અથાણું પણ બનાવે છે.

કોબીજના ફુલનું શાક બહુજ મોઘું અને શાહુકારી [illegible] ગણાય [illegible] તેમાં ચણાનીદાળ અને ગરમમસાલો નાંખી તેલ [illegible] તળીને વઘરપાણીવાળુ શાક કરવામાં આવે તો તે બહુજ [illegible] બને છે ખાવામાં આ તથા કોબીનીગાંઠનુંશાક સ્વાદિષ્ટ [illegible] વાયુ પ્રકૃતિવાળા માટે આ શાક વધારે માફક આવતું નથી. [illegible] તેમણે ઓછો ઉપયોગ કરવો

પિતકોલળું—પીળું કલોળું

કલોળું એ પ્રસિદ્ધ શાક છે તેમાં [illegible] અને પીળું એમ [illegible] પ્રકાર છે. [illegible] છે [illegible] [illegible] અને [illegible] હોય તો તે [illegible]

બહુજ મોટાં ફળો આવે છે. એકેક ફળ આશરે ૫ થી ૧૦ રૂ. ફે તેથી પણ મોટું થાય છે આ ફળો ગંભાગથી તેની ડીંટડી તોડવા શિવાય તોડીને રાખવામાં આવે તો તે એક વર્ષ લગી ખરાબ થતાં શકે છે.

દવામાં સફેદકોળું વપરાય છે અને તેનો ગુણ પણ ઘણોજ અજબ જોવામાં આવે છે તે રક્તપિત્ત-લોહીવાળી ખાંસી માટે વપરાય છે તેનો પાક કુષ્માંડઅવલેહ પ્રસિદ્ધ બનાવટ છે.

શાક ભજીઆં વગેરેમાં પીળુંકોળું વાપરવું એ સામાન્ય ચાલ છે તેનો ઉપયોગ દૂધ સાથે ન થવો જોઈએ કેમકે દૂધ સાથે તેનો મેળ નથી. તે ગુણમાં ઠંડુ, વૃષ્ય, પુષ્ટીકરનાર, મીઠું, શીતળ, ગુરૂ હલ્ક, સારક, કફ કરનાર છે.

શ્વાસ, ખાંસી, પથરી, કમળો, ઉન્માદ, સ્થાવરજંગમવિષ અને અમ્લપિત્તને મટાડવા માટે દવા તરીકે વપરાય છે. આ શાકનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં શ્રાવણ ભાદરવા માસમાં વધુ થાય છે અને તે પણ આગલા વર્ષમાં સંઘરી રાખેલાં પાકાં જુનાં ફળો વાપરે છે, નવા ફળ બહુજ ઓછા વાપરે છે.

દૂધી-કડુ-મીઠીતુંબડી.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-કેટલાક લોકો આ જાતની દૂધીને મીઠીદૂધી અથવા ઘોળીદૂધી કહી ઓળખાવે છે. તેનો વેલો બહુજ મોટો હોય છે. તેનાં પાન પણ મોટાં હોય છે, તેમાં સફેદ રંગના ફુલ આવે છે. અને લાંબી, ગોળ, ચપટી, વાંકી વગેરે આકૃતિનાં મોટા ફળ આવે છે તેને દૂધી કહે છે. દૂધીનાંબીજ દવાના કામમાં વપરાય છે, ગુણમાં તે શીતળ ગણાય છે.

બીમાર માણસો માટે ટમાટાનોરસ કાઢીને પણ આપવામાં આવે છે તે સ્વાદિષ્ટ અને રૂચીકારક તરકારી છે અને તેથી તેને નાનાં મોટાં સર્વ કોઇ વાપરે છે.

ટમાટાનો મુખ્ય ગુણ રક્તશોધક છે, તેના સેવનથી પંડુરોગ કબજીઆત, દરસ, મંદાગ્નિ, રક્તવિકાર, સડવી અને યકૃતવિકારનાં દર્દ, જીર્ણજ્વર વગેરે મટે છે. આજના વિજ્ઞાન પ્રમાણે તેના રસમાં વીટામીન "એ" મુખ્ય રહેલ છે ને તેથી તે પેટનાંદરદો મટાડી પાચનશક્તિ સુધારે છે, આ ચીજ હમેશાં વાપરવી હાનિકારક છે.

સરગવાનીશીંગ—સહજનેકીફલી.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન : સરગવાનાં ઝાડ મોટાં થાય છે તેનું લાકડું બાંધકામમાં વપરાતું નથી કારણ કે તે તુર્તજ ભાંગી જાય છે. લીલું લાકડું બહુજ બટકણું હોય છે. તેના ઝાડમાં [illegible] લગભગ સાંબેલાંબી શીંગો આવે છે. તેનો શાકમાં ઉપયોગ થાય છે શીંગોનુંશાક ખાસ કરી ગુણકારક, ઉત્તમ તથા પથ્ય શાક [illegible] છે. [illegible] પણ તેવીજ રીતે પથ્ય શાક ગણાય છે. [illegible] રાજા તથા મોગલરાજા દરદીને તે વધારે ગુણકારક થાય છે. [illegible] રોગમાં તેનું શાક તેમજ તેનો કઢીમાં પણ ઉપયોગ થાય છે.

ગુણ : સરગવાની શીંગોના ગુણમાં તુરી, અગ્નિદિપક, [illegible] મધુર છે અને તે કફ [illegible], ગુલ્મ, કુષ્ટ, જ્વર, શ્વાસ, [illegible] [illegible] [illegible]

લગાડવાથી સારો ગુણ આપે છે. એનો રસ પાચનની દવાઓમાં વપરાય છે.

સરગવામાં જંગલી, રાતો, કાળો, સફેદ એવી ઘણી જાતો થાય છે. તેમાં બગીચામાં થતી જાત સારી છે. કારણ કે તેની શીંગો નરમ તથા સ્વાદમાં મીઠી હોય છે. જંગલી સરગવાનીશીંગ વાયડી તથા ભારે અને કડુ હોય છે. એનાં બીયાં પણ દવામાં કેટલીક જગાએ વપરાય છે.

ભીંડા.

ભીંડાનો છોડ સુમારે બેચાર ફુટ ઉંચો થાય છે. તેમાં ફૂલ થયા પછી, આંમળી જેવડા કે તેથી પણ લાંબા ફળ આવે છે, તેને ભીંડા કહે છે. ભીંડામાં છબારી તથા આડધારી અને કાંટાવાળી તથા કાંટા વગરની એવી ત્રણ-ચાર જાતો છે. તેનો વપરાશ શાકભાજીમાં થાય છે. શાક માટે ભીંડા બહુજ ઉત્તમ અને પથ્ય શાક ગણાય છે. ગુણમાં ભીંડાનુંશાક બહુજ પૌષ્ટિક છે. ભીંડાનુંશાક, વડી અને રાયતું બને છે તે ચીકાશવાળા હોવાથી ગુણમાં પૌષ્ટિક છે. કાચા ભીંડા સવારે ખાવાથી શરીર પુષ્ટ થાય છે. ધાતુપુષ્ટિ થઇ શક્તિ લાવવા, સવારના કાચા ભીંડા ખાવા મેટ છે. કાંટાવાળા કરતાં લીસ્સા, અને કુમળા ભીંડા વાપરવા, એ ગુણમાં વધે છે. ભીંડાનો ઉપયોગ દવાઓમાં બહુજ ઓછો થાય છે. કયારેક તેનાં બીજ કોઈક જગ્યાએ વપરાય છે. આ શાક પથ્ય અને સ્વાદિષ્ટ છે. જંગલી ભીંડા પણ થાય છે પણ તે શાકમાં વપરાતા નથી. મામલી જાતના લાંબા અને કાંટા વગરના ભીંડા ઉત્તમ ગણાય છે.

કોબી—કોબીનું ફુલ.

કોબીનાં નાનાં છોડ થાય છે તેમા નીચે ગાંઠ હોય તેને કોબી કહે છે અને ફુલ થાય તેને કોબીનુંફુલ કહે છે. ફુલ અને ગાંઠ

ગુણ તથા ઉપયોગ :–દૂધીનો હલવો અને છે, તથા તેનું શાકભાજી પણ થાય છે. બીજી જાતના શાક સાથે મેળવવાથી તે ઠીક થાય છે. દૂધીનાં ભજીયાં થાય છે. તેનો હલવો હલવાઈ લોકો બહુજ સારો બનાવે છે. જ્યારે દૂધી પાકીને જુની થાય ત્યારે તે સુકાવા માંડે તે પહેલાં લોકો તેના તુંબડાં તરવા માટે તથા પીવા માટે તથા તંબુરા વગેરે બનાવવા માટે રાખે છે. તરતાં શીખનારાઓની કમરે બાંધીને શીખવા માટે તેનો ઉપયોગ થાય છે.

દૂધીનાગુણો :–મધુર, શિતળ, સ્નિગ્ધ, ગર્ભનું પોષણ કરનાર, વાતકારક, બળઆપનાર, પૌષ્ટિક, રૂચીકર, મળરેચક, રૂક્ષ, ભારે, પિત્તનાશક અને કફ કરનાર છે. તેનું શાક મધ્યમ પ્રકારનું છે બહુજ પથ્ય નથી, માટે તેનો સાધારણ ઉપયોગ કરવો. તે સિવાય તે દવાના કામમાં પણ કવાક વપરાય છે. આસકરી એક પ્રકારે તે દરસની બધિયાળાને માટે વાપરવા ભલામણ કરવામાં આવે છે. કડવીદૂધીમાં રાત્રે પાણી ભરી રાખવું. સવારે એ પાણી ઠંડું લોટો ભરી જંગલ જવી વખતે લઇ જવું. તે પાણીથી દરસદાર જગ્યાને પ્રક્ષાલન કરવું. તેથી લોહીવાળા દરસ મટી જઇ આરામ થાય છે, પીડા મટે છે તથા લોહી વહેવું બંધ થાય છે. દરસ સિવાય આ ગુણ પ્રમાણે કરવા લાયક છે.

દૂધીનો પાક અને હલવા હલવાઈ લોકો બનાવે છે. આરામ ગ્યારિષ્ટ છે ગુણમાં ઉત્તમ છે તેનો દવાઓમાં પણ ઉપયોગ કરે છે. ઉંદર મારવા માટે તેને બાંધવા માટે વાપરે છે.

ચટાણા–ચીનપીસ.

[illegible]

વટાણા એ કઠોળની એક જાત છે મોસમમાં તે લીલા મળે છે અને તે શિવાય તેનાં બીયાં સુકેલાં આરે માસ મળે છે ને તેનું પણ શાક હમેશાં થઈ શકે છે પણ આ કઠોળજાતનાં શાક ગુણમાં તાંકાત-વાળાં હોવા સાથે તેમાં વાયુ કરવાનો મોટો અવગુણ રહેલો છે તેથી તે તમામ પ્રકૃતિને બરાબર માફક આવતાં નથી. તેમાં રહેલ વાયુનો દોષ દુર કરવા માટે તેને પુષ્કળ તેલમાં તળી લેવાય છે અને તેમાં મશાલો, લસણ, લીંબુ વગેરે નાંખીને વાપરવામાં આવે તો સ્વાદ વધવા સાથે તેનો દોષ પણ ઓછો થાય છે.

વટાણાની ભાજીમાં જો ગરમમશાલાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે વધુ સરસ બને છે અને તે હમેશાં તાજીજ વાપરવા જોઇએ. તેને રાત્રે પાણીમાં પલાળી રાખે છે સવારે તેને શાક કરવા માટે વઘારી લેવાય છે પણ જે પાણીમાં તે પલાળવામાં આવે તે પાણી પણ એમાંજ નાંખી આપવું જોઇએ કેમકે તેમાં કેટલોક પૌષ્ટિક ભાગ રહે છે તે કદી ફેંકવા ન જોઇએ. અંગ્રેજી જાણનાર લોકો તેને ગ્રીનપીસ નામથી ઓળખે છે ને તેઓ પણ છુટથી વાપરે છે.

વાલપાપડી-વાલોળ.

વાલોળનાવેલા બહુજ મોટા અને બીજા કોઈ ઝાડને આશરે રહી ખુબ ફેલાય છે તેની પેદાશ સર્વત્ર થાય છે પણ ગુજરાતમાં તે વધુ થાય છે અને ખાસ કરી સુરતમાં તે વધુ થાય છે ને વધારે વપરાય છે એટલુંજ નહિં પણ સુરતના લોકો વાલપાપડી વધુ વાપરે છે ને તેનું શાક ત્યાં બહુજ વખણાય છે, સુરતની વાલપાપડી આવા લોકોને હમેશાં ઇચ્છા થાય છે.

વાલોળમાં પણ બે ચાર જાતો છે, ચપટીજાત, સફેદજાત, કાળીજાત આમ ત્રણ ત્રણ છે સુરતની વાલ કદી એટલે ઉતમ જાતમાં તે

મર્યાદિત છે. ત્યાં આ ભાજી બહુ થાય છે ને સસ્તી મળે છે તેની ચપટીફલીઓ કાચી હોય છે ત્યારે છાલ સીધે આખીફલીનું શાક કરે છે અને પછી તેમાં બીજ માત્રનું શાક કરે છે, આંબા પાસે વાલનું શાક કરવાનો ખાસ ગુજરાતનો રિવાજ છે.

વાલોળનો મુખ્ય ગુણ વાયુકરનાર તરીકે પ્રસિદ્ધ છે પણ તે ક્યારિક શાક દોવાથી શી કોઈ તેને ખાવાની લાલચ કરે છે ને બિમાર પડે છે.

વૈદકમાં તેનાં ગુણો નીચે પ્રમાણે છે :—વાતકરનાર, કફકર, અગ્નિદિપક અને મુખને પ્રિય છે ! તે જલ્દ કફજન્યન કરે છે ને પચે નહિ તો પેટમાં વાયુનો ગડગડાટ શરૂ કરાવે છે એની ફલીનું શાક વેરુપ, મોગરી, ભડાસ અને બીજી રીતે ગાયે મેળવીને પણ કરવામાં આવે તો તે વધુ સરસ બને છે અને તેનો વાયુનો ગુણ ઓછો થાય છે કરવામાં આ બીજ ભાગેજ વપરાતી હશે પણ દેશમાં આ બીજ બહુ પ્રસિદ્ધ છે. તેની મેલમ દીપવાળી છે પણ પછી તેના બીજા સુકારી આવે ત્યારે વપરાય છે.

ગુવારફલી.

[illegible]

ગુવારનીફલીને બાફીને પોટીશ બાંધવાથી ગડ-ગુમડાં બેસી જાય છે કે ફુટી જાય છે એ શિવાય આનો દવામાં બહુજ ઓછો ઉપયોગ થાય છે.

ચોળાનીફલી

ચોળાનાં છોડ થઇ પછી તેના વેલા ફેલાઇ જાય છે ચોમાસામાં તેની ખાસ પેદાશ થાય છે. તેમાં ફલી આવે છે આ ફલીનું શાક કરે છે ફલી પાકી જાય છે પછી તેનાં બીયાં કાઢી સુકવી રાખવામાં આવે છે અને તે બીયાંનું શાક બને છે. ચોળાનું શાક તો અત્યંત સ્વાદિષ્ટ ગણાય છે બરાબર મસાલો નાંખી શાક બનાવવામાં આવે તો રૂચી કરતાં પણ તે વધારે ખાઈ શકાય છે. ચોળામાં રંગ પ્રમાણે જુદાજુદા પ્રકાર આવે છે તેમજ નાનાં અને મોટાપણુ બે પ્રકાર થાય છે.

ગુણમાં ચોળા સ્વાદુ હોવા સાથે અત્યંત વાયુને કરનાર તથા રૂક્ષ, તુરા, ગુરૂ, માદક અને કફ. વાયુ, આફરો, પિતકરનાર અને શ્રમને મટાડનાર છે. ઝાડો સાફ લાવવાનો ગુણ છે તે સાથે ન પચે તો આફરો કરનાર છે. મોટા ચોળા ધાવણને વધારનાર છે. એકંદરે થોડા પ્રમાણમાં અને કવચિત વાપરવામાં આવે તો આ કઠોળ સ્વાદ અને ગુણમાં સરસ છે બાકી જીભને વશ થઇ વધુ ખાવાની લાલચ ન કરવી જોઇએ. તેની કાચીફલીનું શાક પણ ઉત્તમ ગણાય છે. વાતપ્રકૃતિ માટે સંભાળીને વાપરવું.

ડુંગળી—પ્યાજ—કાંદા.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-કાંદાના છોડ આખા હિંદુસ્થાનમાં થાય છે. તેનું વાવેતર આખો મહિનામાં થાય છે. બે માસમાં તે ગારી, લીલી કુમળી તૈયાર થાય છે.

એ સિવાય બીજા પોષ માસમાં, તેના બીમાંથી બનેલા રોપનું વાવેતર થાય છે તેમાંથી ગાંઠવાળી મુકી કુંકળી ચૈત્ર અને વૈશાખ માસમાં તૈયાર થાય છે. આવી રીતે વાવેલ કુંકળીમાં પણ બે પ્રકાર આવે છે. એક રાતી અને બીજી ધોળી. એ સિવાય કાંદાની ત્રીજી જાત છે, તેનો ઉપયોગ ખાવામાં નથી લેવાતો. પણ તે કપડાને પાણી દેવાનાં કે દવાના કામમાં વપરાય છે. તેનું નામ જંગલી-કુંકળી અથવા જંગલીકાંદો છે. તે કોરી છે. માટે ખાવામાં વપરાતી નથી. તે સિવાય પાણી માટે વાપરવાથી કાંઈ કરતાં તે સારી છે. અને તે જંગલમાંથી જેમએ તેડવી વિના મફતે મળી આવે છે. વાવેલા કાંદા અથવા કુંકળી ખાવાના કામમાં આવે છે. કુંકળી એ સર્વત્ર વપરાતી અતુજ પ્રસિદ્ધી પામેલ ખોરાકની વસ્તુ છે. સુકવ્યા પછી આખે, [illegible], [illegible], [illegible] વગેરે મસાલીને તે વપરાય છે. તે ઘણાય દરદમાં [illegible] [illegible] પણ અતુજ સારૂં કામ આપે છે. કુંકળીને સંસ્કૃતમાં પલાંડુ કહે છે.

[illegible] [illegible] [illegible] [

મટે છે અને જાગૃતિ આવે છે, માથાનોદુઃખાવો શાન્ત થઇ છીંકો આવે છે. ગરમી સખ્ત લાગે અને શરીરમાં બીમારી જેવું થાય કે તુર્તજ થોડી ડુંગળી ખાવાથી આરામ થાય છે. અને એટલા માટે લુ લાગતી હોય ત્યારે ડુંગળી પોતા સાથે રાખવામાં આવે છે. નાનાં બાળકોનું કદ જલદી ન વધતું હોય તો ડુંગળી સાથે ગોળ ખાવાથી બાળકનું કદ વધે છે. પુરૂષત્વ લાવવા માટે ડુંગળીને ઘીમાં તળીને જરા મરી, સિંધવ, ભભરાવીને ૨૧ દિવસ સુધી ખાવાથી સારી પેઠે તાકાત વધે છે. જે માટે નીચે પ્રમાણે છપ્પો છે:-

હુરદિન પાશેર ડુંગળી, પાશેર ઘીની સાથ,
જો સેવે સુપ્રભાતમાં, પુષ્ટિ પામે ધાત.
પુષ્ટિ પામે ધાત, શરીરની પુષ્ટિ થાશે,
થાય અંગ બળવાન, શુધ્ધ સીતા લગી ખાશે.
કહે પ્રાગજી એમ, દર્દથી બચશે દર્દી,
કાંદા ઘીનો સાથ, સેવશે જે નર હુર્દી.

આ પ્રમાણે કાંદાના ગુણો શક્તિમાટે જગવિખ્યાત છે. સિવાય શક્તિ માટે નિચે પ્રમાણે આપણું ડોશીશાસ્ત્ર કહે છે. કાંદાનો રસ કાઢી અડદનીદાળ શેર ૧ લઇ તેને સારી રીતે તેમાં ભીંજવવી, પછી બપોરનાં તડકે સુકવવું, રાત્રે પાછો તેમાં રસ નાંખી મુકી દેવી, સવારે સુકવવી. એ પ્રમાણે ૨૦ દિવસ કર્યા બાદ ને દાળનો લોટ કરી બાટલી ભરી રાખવી તેમાંથી બે તોલા બૂકો લઇ દૂધમાં નાંખી પીવું. ખોરાકમાં દૂધ તથા ઘીવાળા પદાર્થો વધારે ખાવા. તેનો પ્રયોગ શક્તિ અનુસાર એકાદ માસ ચાલુ રાખવાથી શરીરમાં ઠીક જગ અને તેજી આવે છે. આવા પ્રયોગ આપણા ગૃહમાં થઇ શકે છે. અને ખર્ચ માત્ર નામનુંજ આવે છે. જ્યારે ડાક્ટરો જાદુજ મારો થાય છે. પણ બજાર દવાઓ સેકડો રૂપિયા ખર્ચીને લાવવાની જેની ટેવ હોય તેમને આવા પ્રયોગો કયાંથી રુચે ઉતરે ? એ સિવાય

કુંગળીની પોટીસ બનાવી ગડગુમડ પર લગાડવામાં આવે છે. તે ઘણીજ સૌમ્ય છે તેથી ગુમડાં જલદી પાકીને ફાંક ફુટે છે. અને પીડા થતી નથી. તેની પોટીસમાં દગદર તથા જરા મીઠું નાંખવું જોઇએ. આવી પોટીસથી જે કામ ઑપરેશનથી થતું નથી તે સદેલાઇથી થાય છે તે સિવાય પોડા તથા બગદને ચોખમ થયું હોય ત્યારે કાંદા ખવરાવવાથી આરામ થાય છે. મુસાફરીમાં પગે ચાલી થાક લાગે છે ત્યારે મોટો કુંગળી ખાઇ ઉપર થોડું પાણી પીએ છે. તેથી એમને થાક નથી લાગતો એટલે તે ગારી પુષ્ટિ આપનાર દવાનો છેજ.

ઘણી વખતે માખલેનો બીજું કંઇપણ શાક ન મળવાથી તેનો ઉપયોગ કરે છે. કારણ કે તે હંમેશાં શાક તરીકે વપરાય તેવી સુકીભાજી છે. કેટલાક મોટો કુંગળીને વઘારમાં નાખી દઇ શાકમાં તેની મેળવણી કરે છે. તેથી તે સારૂં, સ્વાદિષ્ટ થાય છે. કુંગળીનાં [illegible] અને સ્વાદિષ્ટ થાય છે. તે સિવાય કુંગળીને મુરબ્બો તથા અથાણી પણ કેટલાક મોટો બનાવે છે. [illegible] કુંગળી [illegible] [illegible] [illegible]

તથા તેમની તંદુરસ્તી પણ ઘણેભાગે બગડતી નથી. કાંદામાં કુદરતી રીતે રૂચીકારક ગુણ તો રહેલોજ છે. કારણ કે એક માણસ ડુંગળી સાથે રોટલો ખાતો હોય ત્યારે તેને નજરે જોનાર બીજો પણ તેમજ ખાવાની તુર્ત ઇચ્છા કરે છે. આવી રીતે તેના કેટલાક ગુણો તરફ જોતાં તેનો બહિષ્કાર કરવો ન જોઈએ પણ યોગ્યરીતે પ્રમાણસર ઉપયોગ કરતાં એ ફાયદાકારક નીવડે છે. અને દવા તરીકે તો આ ચીજ ઉત્તમ છે વળી તેમાં કૌવતનો ગુણ સરસ રહેલો છે.

થરપારકર નામના પ્રદેશમાં ડુંગળી હમેશાં સાથે કે પાસે રાખવાની ટેવ હોય તો ત્યાં થતા એક જાતનાં ઝેરી સાપનો ભય રહેતો નથી કેમકે તેની ગંધ હોય ત્યાં આ સાપ આવતોજ નથી. આ સાપ કરડતો નથી પણ ફક્ત ફુંક આપી ઝેર મોઢામાં ફેલાવે છે એ ભયંકર સાપ પણ આ ચીજની ગંધ હોય ત્યાં આવતો નથી આ પણ ડુંગળીનો એક ચમત્કારજ ગણાય.

ગાજર.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—ગાજરનાછોડ હાથ બે હાથ ઉંચા થાય છે. અને છોડ નીચે, જમીનનાં દટાએલું જે રાતારંગનું કંદ હોય છે તેને ગાજર કહે છે. તે ખાવામાં મીઠાં હોય છે, તેની પેદાશ દરેક ઠેકાણે થાય છે. તેનો ઉપયોગ અથાણાં તથા શાકમાં બહુજ થાય છે. સિવાય ઢોરોને ચારા તરીકે ખવડાવવામાં આવે છે. અને તેથી ગાય ભેંસો પુષ્કળ દૂધ આપે છે. ગાજરનુંશાક જરા વાયુ કરનારૂં તથા ઠંડુ છે. તેના શાકમાં મેથીનું મિશ્રણ કરવાથી સ્વાદ તથા ગુણમાં સારૂં થાય છે. ગ્રામ્યજનો, તેને બાફીને અથવા કાચાં ખાય છે. ઘણીએ વખત માણસો ફક્ત ગાજર ઉપરજ કેટલાએ દિવસો વિતાવે છે. દુષ્કાળમાં તેનેજ ખોરાક તરીકે લઈ ઘણા માણસો જીંદગી બચાવે છે. શાક તથા અથાણું તેનું આપણે કરીએ છીએજ.

બે જાત થાય છે. એક રાતી અને બીજી ધોળી. તેનું વાવેતર વર્ષમાં બે વખત કરવામાં આવે છે અને તે હંમેશાં બજારમાં મળે છે. તેના વેલાને જમીનમાં વાવવાથી તેના વેલા વધીને નીચે કંદ થાય છે, તેજ રતાળુ કહેવાય છે.

ઉપયોગ તથા ગુણ :—રતાળુનો ઉપયોગ શાકભાજીમાં તથા ફળાહારમાં મુખ્યત્વે થાય છે. તે કંદ હોવાથી ગુણમાં પૌષ્ટિક છે. કેટલાક લોકો તેની ખીર, ભજીઆં, પુરી, શાક વગેરે અનેક ખાદ્ય-પદાર્થો બનાવે છે. રતાળુ એ સ્વાદમાં મીઠું તથા બળદાયક છે, પણ વાયુ પ્રકૃતિવાળાને માટે ઠીક નથી કેમકે તે વાયુ વધારનાર છે, માટે વાયુપ્રકૃતિવાળાએ તેનું સેવન કરવું ઠીક નથી.

દવા તરીકે આ ચીજનો બહુ ઉપયોગ થતો હોય તેમ જણાતું નથી. માત્ર શાકમાંજ વિશેષ વપરાય છે. બીજી ખટાશ-વાળી ચીજો સાથે તેનું શાક કરવાથી સ્વાદમાં અત્યંત ઠીક થાય છે. કબજીઆતવાળા, ઉદરરોગવાળા તથા નબળી પાચનશક્તિવાળાને તે અનુકૂળ નથી પડતું. તે સિવાય કેટલાક મહેર રતાળુને બાફી, તેનો ભુકો કરી સુકવી ખાંડમાં કે લોટમાં ભેળવે છે, અને લોકોને ઠગે છે. કેટલાક ગામડાના ખેડુતો રતાળુને જમીનમાં દાટી ઉપર અંગારાનો તાપ કરી બાફી પછી ખાય છે. તે સ્વાદમાં બહુજ મધુર તથા મુખને શાન્ત કરી શરીરને પોષે છે. પ્રસૂતિના બાદ રતાળુ ગુણમાં કમજોર સ્ત્રીઓને પૌષ્ટિક [illegible] રતાળુ અત્યંત [illegible], [illegible] પૌષ્ટિક છે.

બટાટા.

[illegible]

મોટી, સફેદ કે રંગીન એવી જાતો થાય છે. સફેદ તથા મોટી જાત હોય એ સારી ગણાય છે. તેનો ઉપયોગ શાકભાજીમાં થાય છે. બટેટાં એ કંદ છે. તેથી તે ગુણમાં પૌષ્ટિક તથા પચવામાં ભારે અને વાયુ કરનાર હોય છે. બટાટા ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ છે. તેનું વધારે સેવન કરવાથી વાયુના રોગો થાય છે, તેમાં પુરતો મશાલો હોય તો તે વાયુને તોડે છે. તે સિવાય બટાટા ભાત સાથે મશાલો નાંખીને તથા બીજી ઘણી જાતની ભાજી સાથે વાપરે છે. લશ્કરનાં માણસોને ખાસ કરીને કાંદા તથા બટાટા શાક તરીકે અપાય છે. કેમકે તે પૌષ્ટિક છે. અને કસરતબાજને તે ઠીક પચી જાય છે. તેથી તેનો ફાયદો તેઓ મેળવી શકે છે. બિમાર માણસો માટે બટાટા વાપરવાં એ નુકસાનકારક છે. જેની પાચનશક્તિ સારી હોય તેને માટે ફાયદાકારક થાય છે, હાલના સુધરેલા જમાનામાં બટાટાની ખાવાની અનેક વસ્તુઓ બને છે. જેમકે ખીર, પુરી શીરો, શાક, ભજીયાં, વડાં, વગેરે. બટાટા બાફી તેની છાલ કાઢી પછી તેને ભાંગીને સુકવે છે, સુકાયાબાદ તેનો લોટ કરી ઉપરની ચીજો બહુજ કાળજીવાળી અને ચાલાક સ્ત્રીઓ પોતાના હાથે બનાવી પોતાના ગૃહકુટુંબના માણસોને ખવડાવી ખુશી કરે છે. આ રીતે બટાટાનો ઉપયોગ થાય છે. દવાના કામમાં તેનો ઉપયોગ ખાસ થતો જણાતો નથી. પણ કેટલાક પૌષ્ટિક ચાટણ બનાવનારાઓ દવામાં નાખે છે.

લોકો બટાટાને અંગારની રાખમાં શેકીને ખાય છે. તે ખાવામાં બહુજ મીઠાં હોય છે. હાલના જમાનામાં એવું સિદ્ધ થયું છે કે બટાટા પાણીમાં બાફીને ખાવાથી તેનું સત્વ ચાલ્યું જાય છે અને તેટલા માટેજ હવે એને બાફવામાંથી બચેલું પાણી નકામું ન જાય માટે તેનો ઉપયોગ બીજી રીતે કરી લે છે. જર્મની તથા બીજા કેટલાક દેશોમાં બટાટા રોજનો મુખ્ય ખોરાક છે અને તેમાંથી મગના પેજનું ઉપર લોકો નભી રહે છે. કાબુલ તે કદમૂળ છે. પ્રાચિન સમયમાં

ગુણ :–કડવું. તીખું, રક્તપિત્ત કરનાર, અગ્નિદીપન, નેત્રને નુકસાન કરનાર, રૂક્ષ, પિત્ત કરનાર છે. આફરો, હરસ, શુળ, કૃમિ, ગંડમાળ, વાત, કફ તૃષા તથા ગુદાનો નાશ કરે છે. તેનાં બીજ ગુણમાં ગરમ તથા ગર્ભપાતકારક છે. દવામાં ગાજરનો વપરાશ બહુ થતો જોવામાં આવતો નથી તે સિવાય ઘણાં ગાજર ખાવાથી પેટમાં દુખાવો થાય તો તેના ઉપર ગોળ ખાવાથી તરતમાં આરામ થાય છે. જે જમીનમાં ખાર પડ્યો હોય છે ત્યાં ગાજર બહુજ મીઠાં અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. ગામડાંના માણસો ગાજર બહુજ મીઠાં લાગવાથી ઘણાં ખાય છે. એકંદરે ગાજર એ ગામડાનો પૌષ્ટિક અને સ્વાદિષ્ટ મેવો છે અને આજના વિટામીનના જમાના પ્રમાણે તે સરસ પૌષ્ટિક છે. ગાજરનો આસવ પણ બને છે તે મુત્રલ અને પ્રમેહને મટાડનાર દવા તરીકે વપરાય છે.

મૂળા–મૂલી.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :–મૂળાની પેદાશ દરેક દેશમાં થાય છે. કેટલીક જગ્યાએ સારી જમીન ન હોવાથી ઝીણા મુળા થાય છે. માટીવાળી જમીનમાં વાવેતર કરવાથી બહુજ સારા થાય છે. ગિષ્મ ઋતુના મૂળા ખાસ વખણાય છે. એક મૂળાનું વજન આશરે અગાઉ કેર એકથી પણ વધુ જોવામાં આવે છે. મૂળાનાંબીજ વાવવાથી તેના છોડવા થઇ જાય. જમીનમાં જે કેર થાય તે મૂળા કહેવાય છે. તેની કલીકે [illegible] મૂળાનીનિંદામણી કહી [illegible] [illegible] મૂળાનો [illegible] દરેક જગત. માણસો છુટથી કરે છે [illegible] [illegible] તેનું વાવેતર [illegible] કરે છે. [illegible] [illegible] [illegible]

ગુણ તથા ઉપયોગ :-મૂળાનો ઉપયોગ ખાસકરી શાકમાં તથા કાચા ખાવામાં થાય છે. મૂળાની મોગરીનુંશાક બહુજ સારૂં થાય છે વળી મૂળાનાપાનનુંશાક પણ કરવામાં આવે છે. મૂળાનો કંદ કાચો હોય ત્યારે તેને છોલીને ઉપરની છાલ દૂર કરીને તેના નાના કટકા કરીને તેમાં જરા મીઠું મેળવીને અર્ધોકલાક રાખી પછી જો ખાવામાં આવે તો તે રૂચીકારક તથા પાચક ગુણ આપે છે. મૂળાનોગુણઃ-તિક્ષ્ણ, ઉષ્ણ, કડવો, તીખ્ખો. ગ્રાહક, ગુરૂ, અગ્નિદિપક તથા રૂચીકારક છે. અને તે હરસ, ગુલ્મ, વાયુ, કફજ્વર, દમ તથા કંઠરોગનો નાશ કરે છે.

મૂળાનાંપાનઃ-કફ, વાયુ, કંઠરોગ, હરસ, ગુલ્મ, પથરી, નેત્રરોગ, નાભીશૂળ, વગેરેને મટાડે છે. ગુણમાં પાચક તથા મુત્રલ છે. મૂળાનીમોગરી રહેજ ગરમ, વાયુ તથા કફનાશક છે. એ સર્વ વાપરવાની ચીજો છે.

દવા તરીકે ઉપયોગ :-મૂળાનો ગુણ સારો હોવાથી તે ઘણે ઠેકાણે દવામાં વપરાય છે. પેસાબ છૂટ લાવવા માટે મૂળાનાપાનના રસમાં થોડી સાકર નાંખી પીવાથી પેસાબ છૂટે છે. કેટલાક દર્દોમાં ખાસ કરી પેસાબ લાવવાની જરૂર હોય ત્યારે આ ઉપાયથી પેસાબ છૂટે છે. મૂળાનો ઉપયોગ કાચા ખાવામાં તથા કચુંબર બનાવીને કરવો તે હાયદાકારક છે. હરસનાં દર્દી માટે પણ તે હંમેશાં વાપરવા સારા છે. મૂળાનો ઉપયોગ શિયાળામાં ગુણકારક છે. ઋતુ સિવાયના એટલે ભાદરવા માસમાં જો તે વધુ વપરાય તો તેથી તાવ આવે છે અને બીજી વ્યાધિ થાય છે. માટે તેનો ઉપયોગ શરદ ઋતુમાં કરવો સારો નથી. દવામા મૂળાનોરસ તથા મૂળીનોક્ષાર બહુજ વપરાય છે.

રતાળુ-સકરીઆં.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-આ કંદ આખા હિંદુસ્થાનમાં દરેક ઠેકાણે થાય છે. તેની પેદાશ રેતાળ પ્રદેશમાં બહુજ સારી થાય છે. તેમા

આપણી જન્મભૂમિમાં ઘણાયે માનવીઓ કંદમૂળ ખાઈ જીવતા રહેતા એવી વાતો આપણે કેટલીયે વખત સાંભળીએ છીએ અને વાંચીએ છીએ પણ તે આ બટાટા જેવા કંદ નહિ પણ સારી અને ઉત્તમ કોટીનાં કંદ છે. બટાટા તો સામાન્ય જાતનાં કંદ અને સરળતાથી સર્વત્ર મળે તેવી એક શાકભાજી છે, શાકમાં તેને ઘોઈ છોલી પછી વાપરવા એ વધુ સરસ રીત ગણાય છે એમ કરવાથી તેમાનું વીટામીન્સ બહાર જતું નથી. બટાટાને તળીને અંદર મસાલો નાંખીને વાપરવાથી તે પચવામાં હલકા થાય છે. શાકભાજીમાં બટાટાનો પ્રચાર બહુજ વધી ગયો છે અને હવેતો સર્વજાતનાં માણસો અમીરથી તે ફકીરસુધી સર્વ વર્ગના લોકો બટાટા વાપરે છે જ્યારે અહિં બટાટાની અછત હોય ત્યારે ઇટાલીથી બટેટા હમેશાં આવે છે, કરાચીના બટેટા મોટા અને સસ્તા ગણાય છે.

સુરણ–જીમીકંદ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :–સુરણ હિંદુસ્થાનના ઘણા પ્રાંતોમાં થાય છે. પરંતુ મલબારમાં એનો પાક વધારે થાય છે. આ કંદ ચૈત્ર–વૈશાખ માસમાં વાવે છે. અને માગશર–પોષમાં તેને ખોદી કાઢી, ઉપયોગમાં લે છે. સાધારણ રીતે તે આખે માસ મળી શકે છે. કેટલાક માણસો તેને વખતસર સુકી, મોટું ખડા જમીનમાં ગાળે છે અને તેનું વજન આશરે પોણોમણ કે મણનું થઇ જાય છે.

સુરણમ [illegible] એક જાતની તથા બીજું [illegible] વપરાતું તેમાં [illegible] એક [illegible] અને બીજું [illegible] [illegible] સુરણ [illegible] નથી [illegible] એટલે તે [illegible] વપરાય છે. [illegible] સુરણ [illegible] [illegible] ઉપયોગમાં [illegible] સુરણનાં [illegible] [illegible] [illegible]

ખાઇ શકાય છે. સુરણ પોતેજ શાક તરીકે ઉત્તમ છે તેમજ હરસ માટે અકસીર છે. તેથી તેનું નામ અર્શોઘ્ન છે. સુરણ એ જમીનમાં થતા કંદજાતીમાંનું એક છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :—સુરણ રૂચીકર, ઉષ્ણ, તીખું, અગ્નિદિપક, છેદક, લઘુરૂપ, વિશદ, પાચક તથા રક્તોપનકારક છે. અને તે કૃમિ, ગુલ્મ, શુળ, અર્શ, કફ, વાયુ, અરૂચી, દમ, ઉધરસ, ઉલટીનોનાશ કરે છે. ને હૃદયરોગ, રક્તપિત્ત તથા કુષ્ટરોગવાળાને નુકસાન કરે છે માટે તેમણે ખાવું નહિ.

સુરણને ઘીમાં તળી તેના ઉપર મરી, સીંધાલુણ, વગેરે છાંટીને ખાવામાં વાપરવું એ સારૂં છે. તળ્યા સિવાયનું એ માફક નથી આવતું. સુરણનો દવા તરીકે ઉપયોગ ખાસ કરી હરસવાળામાટે વધારે થાય છે. હરસની બિમારીવાળાએ તેનું હમેશાં સેવન કરવું એ વધારે ફાયદાકારક છે. તેની દવા હરસ માટે બને છે, તેને સુરણવટક કહે છે: તે બનાવવાની રીતઃ—સુરણ સુકવી કરેલું ચૂર્ણ તો. ૩૨, ચિત્રક તો. ૧૬. મુંઢ તો. ૪, મરી તો, ૪, એ સર્વનું ચૂર્ણ કરી, તેનાથી બમણો ગોળ લઈ મેળવી તેની મોટી હરડે જેવડી ગોળીઓ બનાવી રાખવી. આ દવાનો ઉપયોગ કરવાથી છ પ્રકારના હરસ મટી આરામ થાય છે. કેટલાક લોકો હરસ મટાડવા દોડાદોડ કરે છે તેમણે અર્થહીન ફાંફાં મારવાં છોડી દઈ, ઉપર્યુક્ત સાદા ઉપાયો કરવા જોઇએ. હરસ ઑપરેશનથી કે બાળવાથી નથી જતાં, પણ તેને શાન્ત રાખવાના ઉપાયો કરી, પથ્ય ખોરાક લેવાથી મટે છે.

નવરાત્રિના નવ દિવસોમાં નવ અપવાસ કરવા, તેમાં દરરોજ સુરણ ખાઈને અથવા મીઠા સુરણના કકડા કરીને પાણી નાખ્યા વિના, મીઠું, હળદર, અને થોડાક્ષારૂ નાખી તેલમાં પકાવી બરાબર તૈયાર થાય ત્યારે ઉતારી ઠંડુ કરી, પેટ પૂરતું ખાઈ લેવું. તળવામાં મેળવી રાખવી કે ને કાચું ન રહી જાય, ને સિવાય નવ

દિવસમાં બીજું કંઈપણ ન લેવું. માત્ર પાણી પીવું. એ ઉપાયથી દરદ નાબુદ થાય છે. માત્ર આ પ્રમાણેજ કેટલાય માણસો ઉપાયો કરી રોગથી મુક્ત થાય છે. તમોને પણ તે દરદ કદાચ હોય તો ઉપર્યુક્ત ઉપાય અજમાવી મુક્ત થઇ શકો છો. આ પ્રયોગ સ્વર્ગસ્થ વૈદ્યરાજ તિલકચંદ તારાચંદ સુરતવાળાનો લખેલો છે; કે જે વૈદ્યના તમામ પ્રયોગો જનસમાજમાં બહુજ લોકપ્રિય થઈ પડયા છે. છેવટ દરદના દરદીઓ માટે અંમારી ખાસ ભલામણ છે, કે તેમણે ઑપરેશન કે બાળવાની કડાકુટમાં ન ઉતરવું. આવા પ્રયોગો, છાશ અથવા પ્રથ ખોરાક લઇ રોગને શાન્ત કરવો. કે જેથી આરામ રહે.

સુરબૂનો ઉપયોગ દવામાં પણ ઘણી જગાએ કરવામાં આવે છે અને તેમાં ખાસ કરી જંગલી સુરબૂ વાપરવાથી દવાની અસર સારી થાય છે જ્યારે બજારૂ શાકમાં વપરાતું સુરબૂ દવા માટે જરૂ ગુણકારી ગણાતું નથી.

એ શિવાય બજારમાં મકરકંદ નામનું એક મળે છે લોકો તેને તગાને ખાય છે. આ કદની પેદાશ સુરત તરફ થાય છે ને તે તગાને ખાવાથી સ્વાદિષ્ટ જણાય છે એ કંદ લાંબુ અને જગ સાકરંગનું હોય છે. સુરબૂથી એ જુદીજ વસ્તુ છે પણ સુરબૂની માફક એને પણ તગાને ખાવામાં વાપરે છે

કમળનોકંદ અને કમળનાદંડા.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-કમળની ઉત્પત્તિ તળાવમાં અથવા મરોવરમાં થાય છે પાણી સિવાય કમળ થતું નથી જમીનમાં તેનું કંદ થાય છે ને ઉપર વેલ આવે છે અને તેમાં ફૂલ પણ કમળ ઉગે આવે છે. આ વેલા મળે તો પુષ્કળ જગામાં છવાઇ રહે છે એના પાન મોટાં અને એના દેખાવ છે કમળમાં પાંદડી જુદાં, કમળ કોશ, કમળ પુષ્પાદિ દીઠાં વગેરે, કમળનાંકુલ ઘણાજ કે કમળ

થાય છે અને તેનો દેવમંદિરોમાં પૂજામાં તથા દવામાં ઉપયોગ થાય છે. તેમાં સારી સુગંધ આવે છે સફેદ કમળને પુંડરિક, રાતાકમળને કોકનાદ, કાળાકમળને ઈંદિવર કહે છે. કમળના સર્વ વેલાને કમલિની કહે છે. કમળનાંપાન જમવા માટે ઉપયોગમાં આવે છે. એ કમળનાં નાના અર્ધગોળ ચપટાં ફળો આવે છે. તેને લોકો 'કમળગટા' કહે છે. તેમાં નાનાં નાનાં ફળો હોય છે તેને 'કમળ-કાકડી' (પદ્મડી) કહે છે. તે હંમેશાં બજારમાં મળે છે. અને લીલાં, ખાસ મોસમ હોય ત્યારેજ મળે છે. ખાવામાં બહુજ રૂચીકર હોય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ:—શીતળ, સુગંધી, સ્વાદુ, ભ્રાંતિહારક, તાપનાશક, વર્ણકર અને તૃપ્તિકર છે. તે રક્તપિત્ત, શ્રમ, કફ, પિત, તૃષા, દાહ, વિસર્પ, રક્તદોષ, વિસ્ફોટક, અને વિષનો નાશ કરે છે, ગુણમાં પૌષ્ટિક છે. નાનાં બાળકો માટે છૂટથી વાપરવી જોઇએ. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને માટે ફાયદાકારક છે. શરીરમાં ગરમી થઈ હોય તો ધોળાકમળનો કંદ લાવી તેનો લોટ કરવો તે તો. ૦॥ ગાયનુંઘી તો. ૧ જીરાનીભૂકી, વાલ ૧, સાકર તો. ૦॥ સાથે મેળવી થોડા દિવસ સુધી સવારસાંજ ખાવાથી ફાયદો થાય છે. કમળનીકાકડી તથા મૂળ (કંદ) જેનો ઉપયોગ અદ્રિ સિંધ પંજાબમાં છુટથી થાય છે. અદ્રિના લોકો તેને બે નામથી ઓળખે છે તેનું શાક, કઢી અને ભજીઆં માટે ઉપયોગ થાય છે તે સ્વાદિષ્ટ પૌષ્ટિક તથા વાયુને કરનાર છે. લોકો તેને તળીને પણ ખાય છે. આ દેશમાં તેની કાચરી કરી સુકવીને વેચવાનો રિવાજ છે.

તાંદળજો-ચોલાઇનીભાજી.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન:—તાંદળજાનીભાજી બારે માસ થાય છે અને શહેરોમાં બારેમાસ વેચાતી મળે છે. અને તે વખત વાચ્યે પુષ્કળ ઉગી નીકળે છે. ચોમાસામાં જંગલમાં આ ભાજી બહુજ

મળે છે. ખાવા માટે હંમેશાં કુમળી ભાજી મળે તેજ શ્રેષ્ઠ છે. તેના છોડ વેંતથી બે વેંત સુધી ઉંચા હોય છે. આ ભાજી ગુણમાં ખાસ પથ્યકર છે. તેથી તે દરેક જાતના બિમારોને આપી શકાય છે તેનાથી કેટલાએ રોગ દવા વિના મટી જાય છે. કેટલાક લોકો તાંદળજાનીભાજીનો ઉપયોગ કરતા નથી તેઓએ જાણવું જોઇએ કે આ ભાજીમાં કેવા સરસ ગુણો છે. તે સસ્તી મળે છે, હંમેશાં મળે છે. તાંદળજાનાં ગુણો જોતાં તો તે હંમેશાં વાપરવી લાભકારક છે.

ગુણ :–મધુર, શીતલ, રૂચીકર, અગ્નિદિપક, કફ, મુત્રલ, પથ્યકારક તથા સારક એટલે ઝાડો લાવનાર છે. અને તે વિષ, પિત્ત, શ્રમ દાહ, રક્તદોષ, ઉન્માદ, રક્તપિત્ત, શિતપિત, ત્રિદોષ, તાવ, કફ, ઉધરસ, ક્ષય તથા અતિસારનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ :–ખાસ કરીને તેને બાફીને કે વઘારીને શાક અથવા કઢી બનાવીને મુખ્ય વપરાય છે એ શાક હંમેશાં પથ્ય છે. તથા ઉપર જણાવેલી બિમારીવાળાને માટે ખાસ પથ્ય છે, કાયદાકારક તથા શરીરપોષક કરનાર છે. ઘણા વર્ષના જુના મરકીના રોગને મટાડી શરીર ચોકખું કરે છે. શીત, પિત્ત જ્યારે થાય અને શરીરપર જ્યારે ચાંદા દોષ ત્યારે તે એકલી બાફીને ખાવી; તે સિવાય ઓઝોના અત્યન્ત રક્તસ્રાવમાં તથા રક્તપ્રદરમાં, અને મળ સ્થિર કરવા માટે તાંદળજાનાં મૂળીયાં ચોખાના ધોવણમાં વાટીને પીવાય છે. તેથી રક્તસ્રાવ બંધ થાય છે પ્રદર મટે છે. તાંદળજાનોરસ કે તેનાં મૂળીયાનો કલ્ક કરી તેમાં કાળામરી નાંખી પીવાથી અઠવાડીયાં સુધી મટે છે; મળનું વિષ્ટીનું, મેલનું, વધારાનું, પાણીનું, મળ-ઝીણું વગેરેનું કોઇ પણ શરીરમાં વધુ દોષ તો તાંદળજાનારસમાં [illegible] અને પછી તેને બાફીને ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવો [illegible] અને પરિણામે [illegible] તેનો [illegible] કરવો. તેથી અનાજી [illegible] છે

તે મળમુત્રની શુદ્ધીકરનાર, મીઠો, ઠંડો, પાચક, સારક, રૂચીકરનાર, લઘુ, શુક્રપ્રદ, અગ્નિદિપક, બલકર તથા જ્વરનાશક છે. અને પેટમાં થતા વાયુને મટાડનાર છે તથા બસ્તી શુદ્ધ કરનાર છે.

આજકાલ વનસ્પતિઆહાર કરનારાઓ હમેશાં સુવા, પાલક, મેથી, ટાંકો અને તાંદળજો (ચોલાઈ) ની પાંચે ભાજી સાથે મેળવી તેની ભાજી બનાવી વાપરે છે. સિંધ-પંજાબમાં તો આ ભાજીમાં ચણા કે મગનીદાળ નાંખી તેનું શાક બનાવે છે, આ શાક પથ્ય, રોગી નિરોગી સર્વને વાપરવા લાયક તથા મળમુત્રની શુદ્ધી કરનાર અને રક્તશોધક ગુણ બતાવે છે. અહિંના સિંધના લોકોમાં સાઈભાજી, દાલકુલકો આ ચીજો મુખ્ય વપરાય છે, જેને આપણે લીલોતરી, દાળ અને રોટલી કહીએ તેજ આ ચીજો છે અને તે પથ્ય છે.

ગુણમાં તે જરા તીખું, મધુર, પથ્યકર, રૂક્ષ, શીતળ, પ
વાતલ, ગ્રાહક, ભેદક, તર્પણ, પિત્ત, ગુરૂ વિષ્ટંભકારક અને સ્વાદુ
અને રક્તપિત, કફ, મદ, શ્વાસ, વિષદોષને નાશ કરે છે.

પાલકનીભાજી સામાન્ય હોવા છતાં સર્વત્ર વપરાતી પ્રસિ
તથા ગુણકારક ચીજ છે. આ દેશમાં ગરીબલોકો મોંઘા મૂલ્ય
શાકભાજી નથી લઈ શકતા તેમના માટે આવા પાનવાળી મા
લીલોતરી સસ્તી અને ઉપકારક જણાય તેમ છે આ ભાજી સર્વ
મળે છે, હમેશાં મળે છે અને તે બહુજ સસ્તી હોય છે, ખાસકર
આવી જાતની ભાજીને ચોમાસામાં વાપરવી સલાહકારક નથી કેમ
ચોમાસામાં ભીનાશ વધારે રહેતી હોવાથી આમાં અનેક પ્રકારના
જંતુઓ થઇ જાય છે વળી આ ભાજી ગમે તે ઋતુમાં વાપરવી હોય
ત્યારે તેને ગરમ પાણીથી બરાબર ધોઈ સાફ કરી પછીજ વાપરવી જોઇએ
અને તેને બાફતી વખતે તેની વરાળ બહાર ન જાય અને તેનું પાણી
બાકી લીધા પછી ફેંકી ન દેવાય તેની કાળજી રાખવી કેમકે તેમ
કરવાથી તેમાં રહેલ કેટલાક ઉપયોગી તત્વો દીદામીનની નજરે નીકળી
જાય છે માટે તેને ધોઈ સાફ કરીનેજ વાપરવી.

ટાંકો—અથવા—ચાકવત.

ટાંકાનીભાજી પ્રસિદ્ધ ઘાસ છે અને તે સર્વત્ર થાય છે, તેનાં
નાનાં ઝાડવા થાય છે. પાનપણ નાનાં અને કોમળ હોય છે. આ
ભાજીની નાની કૂંપળો જલદીમાં મળે છે.

[illegible]

તે મળમુત્રની શુદ્ધીકરનાર, મીઠો, ઠંડો, પાચક, સારક, રૂચીકરનાર, લઘુ, શુક્રપ્રદ, અગ્નિદિપક, બલકર તથા જ્વરનાશક છે. અને પેટમાં થતા વાયુને મટાડનાર છે તથા બસ્તી શુદ્ધ કરનાર છે.

આજકાલ વનસ્પતિઆહાર કરનારાઓ હમેશાં સુવા, પાલક, મેથી, ટાંકો અને તાંદળજો (ચોલાઈ) ની પાંચે ભાજી સાથે મેળવી તેની ભાજી બનાવી વાપરે છે. સિંધ-પંજાબમાં તો આ ભાજીમાં ચણા કે મગનીદાળ નાંખી તેનું શાક બનાવે છે, આ શાક પથ્ય, રોગી નિરોગી સર્વને વાપરવા લાયક તથા મળમુત્રની શુદ્ધી કરનાર અને રક્તશોધક ગુણ બતાવે છે. અહિંના સિંધના લોકોમાં સાઈભાજી, દાલફુલકો આ ચીજો મુખ્ય વપરાય છે, જેને આપણે લીલોતરી, દાળ અને રોટલી કહીએ તેજ આ ચીજો છે અને તે પથ્ય છે.

प्रकरण ३ जुं.

फळो—Fruit.

આંબો—કેરી—આમ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—આંબાનાઝાડ બહુજ મોટાં અને સુંદર થાય છે. તેની છાંયા બહુજ શીતળ હોવાથી, બગીચામાં તે બહુજ સુંદર અને ફાયદાકારક નીવડે છે. આંબાની પેદાશ ગરમ દેશમાંજ મુખ્યભાગે થાય છે. હિંદુસ્થાનમાં તે બહુજ પ્રમાણમાં થાય છે, અને હવેનો વિદેશમાં પણ આંબા પુષ્કળ જવા લાગ્યા છે. આંબાની બે જાત છે :—જંગલી, બગીચાના અને કલમીઆંબા. તેમાં પણ વળી પાવડી, લાકુમ, ગામડી લંબડો વગેરે ઉપરી જાતો આવે છે આંબાનો ઉપયોગ ગરીબથી માંડીને શ્રીમંત, રાજા સુધી દરેક માણસ કરે છે પ્રભુ દયા કરી મનુષ્યોપર ઓછી દોષ કેમ તો નજર કરેવાય કારણકે આવા મધુર અને અમૃત જેવાં ફળો. પ્રભુએ મર્યના ઉપયોગ માટે બનાવી મનુષ્યોપર પ્રભુએ કેટલો ઉપકાર કર્યો છે ! આંબાનુંઝાડ વાવ્યા પછી તેમાં ૫ થી ૬ વર્ષે ફળ આવવા માંડે છે. તે ઝાડ પણ વર્ષો સુધી ટકે છે કેટલાક ગરીબલોકો આંબાની કેરીમાંજ પોતાનો નિર્વાહ કરી લીધો કરે છે કેરીમાં કહેવત છે કે આંબો વાવ્યા બાદ [illegible] અને [illegible] [illegible]

પ્રાણીઓને મદોન્મત્ત બનાવે છે. આંબાનીકેરીનું સુંદર અથાણું થાય છે વળી આંબાની પાકેલી કેરીનોરસ બહુજ સુંદર, પૌષ્ટિક અને મધુર હોવાથી ખાવામાં વપરાય છે. આંબાની ગોટલી કે તેની છાલ પણ દવામાં વપરાય છે. તેને ગોટલીમાંથી નીકળતી અંદરની ગોટલીનો કેટલાક ગરીબલોકો લોટ બનાવી, તેમાંથી રોટલા બનાવી ખાય છે. એવા સર્વાંગસુંદર, ઉપયોગી, અમૃત જેવાં ફળોમાં આંબાની ગણના થાય તેવું એ પૃથ્વીપરનું ખરેખર અમૃતફળ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી. સારી પાકેલી કેરીઓમાંથી મુરબ્બો થાય છે, તે ઘણોજ મધુર તથા ગુણકારક છે. આંબાની કેરીનું અથાણું બે-ત્રણ જાતનું થાય છે. લોકોમાં તે ગોળકેરી, મસાલાનીકેરી વગેરે નામથી પ્રસિદ્ધ છે. કાચી કેરીનું કચુંબર થાય છે. કાચી કેરીને ચીરી તેને સુકવી આમલીની જગ્યાએ ખટાશ માટે વપરાય છે. આમલી કરતાં એ ખટાશ સારી ગણાય છે. કાચી કેરીમાં ગોળ નાખીને કરેલું શાક ઘણુંજ ઉત્તમ થાય છે. આંબાની ગોટલીનો ચમારલોકો, ચામડાનો કાળોરંગ બનાવવા માટે ઉપયોગ કરે છે. તથા ખત્રીલોકો કપડાંપર રંગ ચડાવવા ખટાશ માટે કેરીનો ઉપયોગ કરે છે. આવીરીતે તેના દરેક ઉપયોગી ગુણોથી આંબાનુંઝાડ ઉત્તમ વૃક્ષની કક્ષામાં ગણાય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :-ખાવા માટે આંબાની પાકીકેરી હાનિકારક છે. કાચીકેરીનુંશાક ઉત્તમ થાય છે. કાચીકેરીને ઘાસમાં રાખીને પકાવેલી કેરી કરતાં, ઝાડમાંજ પાકેલી કેરી ગુણમાં તથા સ્વાદમાં ઉતરતી ગણાય છે. ગુણ:-મધુર, શીતળ, જડ, બળ આપનાર, પોષક, પુષ્ટિકર, રક્તકર, વીર્યવર્ધક, અગ્નિદીપક, મલસ્તંભક, પ્રિય, સુખકારક અને કાન્તીવર્ધક છે. તે વાયુ તૃષા, દાહ, પિત્ત, શ્રમ, અરૂચિ વગેરેનો નાશ કરે છે. ઉપયોગ: અતિસાર, મરડો તથા રક્તાતિસાર માટે:-આંબાનીકેરી વાટીને તેનું ચૂર્ણ દહીંમાં આપવું કૃમિ ઉપર:-આંબાની ગોટલી ગોળીને ખવડાવવી, સ્ત્રીવાગ, દરમ્યાન

તથા રક્તપ્રદરમાં :—આંબાનીગોટલીનુંચૂર્ણ મધમાં આપવું. વીંછીના ડંખ માટે :—કેરી તોડતાં જે રસ નીકળે છે તે લઈ શીશી ભરી રાખવી તેમાંથી સળી ભરી ડંખ ઉપર લગાડવાથી તુરતજ આરામ થાય છે. રક્તાતિસારમાં :—આંબાની ગોટલીનુંચૂર્ણ કરી છાશ સાથે આપવું કિંવા તેને વાટી નાભી ઉપર લેપ કરવાથી બંધ થઈ જાય છે. મરડીના આજાર માટે તથા ગુમડાં માટે તેની છાલને અથવા કુમળાં કુંપળોને બાળીને તેની રાખ કરી જખ્મ હોય તે ઉપર ભભરાવવું. તેથી વધુ સુકાઇ જોય તરતજ આવશે. ખાસ કરી આડા, મરડા, રક્તાતિસાર, પ્રદર, ખોટીગરમી, દરસ વગેરે દરદોમાં આંબાનીછાલ તથા ગોટલી દવા તરીકે વાપરવી ફાયદાકારક છે. એવી રીતે તેનો દવામાં ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો જણાય છે. પણ તેથી વધુ ગુણ તેની કેરીમાં પણ કેરીમાં દોષ તેમ જણાય છે. બિમારીમાંથી ઉઠતાં જે નબળાઇ દોષ છે તે જો એ ઋતુમાં કેરીનો પાક ચાલતો હોય અને તેનું સેવન બરાબર થાય તો પંદર દહાડામાં શરીરમાં એકદમ બળ તથા લોહી આવી જાય છે. આવી રીતે શક્તિ માટે આંબાજેવી ખોરાકી કે દવાની મરજી મારનાર બીજી વસ્તુ આખેજ દુનિયા આવી કુદરતી ચીજને તરફ દુર્લક્ષ કરી મનુષ્યો જ્યારે કૃત્રિમ અને મોહક ચીજો તરફ પ્રીતિ રાખતાં શિખ્યા છે ત્યારથી તેમની સ્થિતિ વધુ કમાઇ ગઈ છે. માટે આ કેરી ચીજો વાપરી સ્વસ્થ અને સુખી જીવન ગુજારો.

લીંબુ—નીંબુ.

લીંબુના ઝાડ આખેખુ દેશમાં થાય છે તેની જાતિ [illegible] લીંબુના ઝાડ આખાયમાં રીતે સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે [illegible] લિંબુ [illegible] વગેરે જાતિ [illegible] [illegible] [illegible]

ારે તેની છાલનો રંગ લીલો હોય છે અને પાકવા આવે છે
ારે રંગ પીળો થાય છે. માત્ર નારંગીનોજ રંગ સીંદુરીઓ હોય છે.
લીંબુની દરેક જાતમાં ઓછીવધુ ખટાશ હોય છેજ. પપનસ તથા
નારંગી ખટમધુરાં હોય છે. મીઠાંલીંબુ મધુર તથા કડવાં હોય છે.
અને કાગદીલીંબુ ખાટાં હોય છે. અહિં આપણે નિત્યના વપરાસમાં
આવતાં આ કાગદીલીંબુનું વર્ણન કરવાનું છે.

ગુણ :-લીંબુ ખાટું અને ગરમ છે, તેથી તે પેટનોવાયુ,
આફરો, શુળ, ઉધરસ, આમ, કૃમિ, અરૂચિ, મોઢાનીખરાબવાસ
વગેરે મટાડે છે. જઠરાગ્નિને વધારે છે. અન્ન ઉપર રૂચિ લાવે છે.
તેનું વધુ સેવન કરવામાં આવે તો ગરમી પેદા થાય છે.

લીંબુ એ આપણા ગૃહોમાં એક જાણીતી ચીજ છે. તેને
સૌકોઇ વાપરવા ચાહે છે. જો કે આપણે તો તેને દાળ કે શાકમાં
નાંખીને ખાઇએ છીએ. એ રીત તો સાવ સહેલી, કડાકુટ વગરની
તેમજ ફાયદાકારક છે. વળી તેથી પણ વધારે ગુણ લેવો હોય તો
નિચેની કેટલીક રીતો વાપરવાથી ઠીક ફાયદો આવે છે.

(૧) ઔષધિ રીતે લીંબુના અથાણાની રીત :-કાગદીલીંબુ
નંગ. ૧૨૫ લઇ તેમાં નીચે પ્રમાણે મશાલો ભરવો. ગંધળા, સિંધવ,
જવખાર, બીડલવણ, સાજીખાર, સુરોખાર, કાચલવણ, પાપડખાર,
ટંકણખાર, મીઠું, વાવડીંગ, લજદર શુંઠ, મરી, પીપર, રાઈ,
મેથી, હરડે, સુવા, અજમો, દીંગ પીપરીમૂળ એ દરેક વમાણાં
પાંચપાંચ તોલા લઇ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લીંબુને ચીરી તેમાં ભરવું
અને તે લીંબુને એક ભરણીમાં ભરી લીંબુ બુડે તેટલું સરસીયુંતેલ
અથવા ચોખ્ખું દીવેલતેલ નાંખી લીંબુ અથાઈ જતાં મ્હોં બરાબર
બંધ કરી રેવું. તે બરાબર થયા પછી દરોજ એક લીંબુ ખાવું.
એ પ્રમાણે લીંબુનુંઅથાણું કરી ખાવાથી અરૂચી, અપચો, મંદાગ્નિ,
ઉદરોગ એ સર્વમાં બહુ સારી અસર કરે છે. આ અથાણામાં

સ્વાદનો સ્વાદ અને ઔષધનું ઔષધ ભરેલું છે. જે કોઇને બીજાં અથાણાં માફક ન આવતાં હોય તેને માટે આ અથાણું ઘણુંજ સારૂં છે. એકવાર જે મનુષ્ય તેનો સ્વાદ ચાખે છે તે ફરી ભૂલે નહિ એવું બને છે. બીજી રીતે અથાણાં લીંબુ અથાણા પછી પણ ખાટાં રહે છે. આમાં ખટાશનું નામ રહેતું નથી.

તેલ જુનું થાય છે, તેમજ ખોટું થતું જાય છે, એ દોષ મરચીયાતેલમાં નથી માટે તલનુંતેલ નાંખવું નહિ પરંતુ સરસીયું નાખવું જેને ઝાડાનો ખુલાસો ન રહેવો દોષ અને પેટમાં વાયુનો ઉપદ્રવ દોષ તેણે સરસીયું નહિ નાખતાં ચોકખું દિવેલ નાખવું એ વધારે સારૂં છે. જો ખોટો અભૂતમો કાઢી નાખવામાં આવે તો, દિવેલના જેવું બીજું કોઇ તેલ સારૂં નથી, અને વાતરોગ માટે તો તે અમૃતજ છે. આ અથાણું લાંબો વખત રહેવા છતાં બગડતું કે સ્વાદમાં ખરાબ થતું નથી. તેથી અથાણાંના રસીઆઓએ જરૂર એક વખત બનાવી તેનો લાભ લેવો જોઇએ (૧) મંદાગ્નિમાટે દવા–આદુનો રસ તોલા ૧૨, લીંબુનો રસ તોલા ૧૨, મીઠાંનું તોલા ૬, પીપર મેન્ટનાટુલ તોલા ૦ નાખી એક બાટલીમાં ભરી દબાવીને મૂકી દેવું. આમાંથી તોલા ૦ થી ૧ ભૂખ ખોરાક સાથે આટલા જ તેથી રસી ભૂખ સારી લાગે ભૂખ લાગે અને ખોરાક પચાવવા રસ તોલાનો કરતાં મરતો રહે (૨) કોલેરામાં દવા–લીંબુનો રસ, કાંદાનો રસ તદ્દા કોલ્ડ મરીનું ચૂર્ણ તોલા ૧ કુલ તોલા આપવાથી કોલેરામાં ઘણુંજ સારો ફાયદો થાય છે (૩) [illegible] (૪) [illegible]

નીચોવી પીવાથી તૃષા શાન્ત થાય છે. (૫) પિત્તજ્વરમાં થતી ઉલટી-ઘોડાક પાણીમાં લીંબુને નીચોવીને આપવાથી ઉલટી, ઉછાળો બેસે છે, તથા ખાંસીને મટાડે છે. (૬) દાદર, ઉંદરી વગેરે ચામડીના દરદો માટે-લીંબુનીચીર તેનાપર ઘસવાથી તે મટી જઇ ચામડી સારી થાય છે. (૭) મોઢાનાં ખીલ, ડાઘ:-ટંકણખાર તોલો ૧ લઈ તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી લીંબુનો જોઇતો રસ નાખી તે લગાડી એકાદ કલાક રહેવા દેવું. ત્યારબાદ થોડા ગરમપાણીથી ધોઇ નાંખવું, તેથી મોઢું તેજદાર થઇ ખીલ, ચાઠાં દુર થાય છે. (૮) આંખ ઉઠવી-ગરમીથી જ્યારે આંખો ઉઠે ત્યારે લીંબુનારસમાં એકાદ તોલો સાકર નાખી તે રસનાં ટીપાં આંખમાં નાંખવાં. તેથી પ્રથમ જરા બળશે, પણ આંખ તરતજ સાફ થઇ જશે. અને દુખાવો, રતાસ, ચીપડા, સોજો વગેરે થોડા વખતમાં દુર થશે. (૯) આંખનીદવા:-ફુલાવેલીફટકડી તોલો ૦॥, અફીણ વાલ ૨, સાકર તોલો ૦॥, કપુર વાલ ૨ તથા હળદર તો ૦। વાટી તેમાં લીંબુનોરસ નાખી એક કલઈવાળા વાસણમાં ભેગું કરી જરા ગરમ કરી કીરા જેવું થયે ઉતારી લઇ, એક ડબીમાં ભરી લેવું. તેનું નામ "આંખનું અંજન" છે. તે ખાસ ગરીબ ગામડીઆ લોકો બનાવી રાખે છે. તે દરેક જાતના આંખના દરદોમાં ફતેહમંદીથી કામ કરે છે. આ દવા કેટલાક લોકો પરોપકાર કરવા માટે ઘેર બનાવી રાખે છે અને સર્વને મફત આપે છે. તેની વાપરવાની રીત:-તેમાંથી જરા ચણા જેટલો રસ લઇ તેને ત્રાંબાના માટે વાસણમાં મુકી તેમાં જરા પાણી નાખી નરમ જેવું કરી આંખમાં આંગળીથી આંજવું અને થોડો વખત ત્યારબાદ સુઇ જવું. તેથી બાકિ મટી આંખ સાફ થાય છે. (૧૦) કસરત કરવાથી દમની લીંબુ-જ્યારે કસરત કરીએ કે વધારે દોડીએ ત્યારે સાધારણ રીતે દરેકને હાંફ, જેવું થઇ આવે છે. અને શ્વાસ જરા ઉતાવળો

ચાલે તો તરતજ આવી એક બે લીંબુ ચુસી જવાથી રાહત મળે છે. આ પ્રયોગ સરકસવાળાઓ, કસરત કરનારાઓ અને ક્રીકેટ વગેરે મેચ ખેલનારાઓ માટે બહુજ ફાયદાકારક છે. તેમ તેમાંના કેટલાકો આ પ્રયોગ અંગેથી જાણે પણ છે. ફળાહાર કરનારાઓ માટે બીજાં ફળોની સાથે એની ખાસ જરૂર છે, કારણકે તે છાશ જેટલી ગરજ સારે છે. એ સિવાય હંમેશાં લીંબુનો ઉપયોગ કરવાથી ભૂખ લાગે છે. ખાધેલો ખોરાક પાચન થાય છે. લોહીનો બગાડ થતો નથી અને થયો હોય તો મટી જાય છે. રક્તી નામનું દાંતના પોલાણમાંથી લોહી નીકળે ને દરદ થાય છે તેને મટાડવા માટે હંમેશાં લીંબુનો ઉપયોગ કરવા ભલામણ કરવામાં આવે છે. એવી રીતે દોજરીને સાફ રાખવા તથા ખોટીગરમી અને વાયુને દૂર કરવા એ ઉત્તમ ચીજ છે. વળી તેનું સેવન કરનારાઓને અંધિયા-આમવાયુનો રોગ થતો નથી. અંધિયામાં તે વાપરવાથી ફાયદો થાય છે.

આદિ કરાચીમાં લીંબુનીજાતનાં ઘણીજ તેજ રહે છે. આશરે એ ચાર પૈસે એકાદ લીંબુ રેલવીક વગેરે મળે છે. કચ્છ, કાઠિયાવાડ, ગુજરાત અને મુલક તરફ તો તે બહુજ સસ્તાં મળે છે. પણ અહિંના લોકોના ખાનામાં એનો પુરો લાભ નહિ લખાએલો હોય માટેજ તે બહુજ મોંઘા મળે છે.

[illegible]

તે રસાયનોને શોધવામાં ખાસ કામ લાગે છે. તેમજ બીજી દવાઓ તેમાંથી તૈયાર કરી કેટલાક વૈદ્યો વેચે છે. હિંગાષ્ટકચૂર્ણને લીંબુના રસમાં ભીંજવીને સુકાવી પછી વાપરવાથી તે ઘણુંજ સ્વાદિષ્ટ તથા પાચક થાય છે. મહાત્મા ગાંધીજી પોતાનું આરોગ્ય સંભાળવા ફળાહારમાં દરરોજ લીંબુનોરસ અવશ્ય વાપરતા રહે છે. લીંબુના તાજા રસમાં સાકરનાંખી શરબત બનાવી રાખવાથી અને તે ગરમીની મોસમમાં તરસ ને મટાડવા માટે વાપરી શકાય તેવી દવા અને સ્વાદિષ્ટ પીણું બને છે.

દાડમ—અનાર.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—દાડમનાંઝાડ આ દેશમાં સર્વત્ર થાય છે. તથાપિ અરબસ્તાન-મસ્કત-કંદહાર દેશમાંથી પણ દાડમ અહિં આવે છે. ત્યાંનાં મસ્કતી ને કંદહારીદાડમ ઘણાંજ ઉત્તમ હોય છે. દાડમનાંઝાડ બે માથોડાં સુધી ઉંચાં થાય છે. તેમાં બે જાત હોય છે. એકમાં માત્ર ફુલ આવે છે. જ્યારે બીજામાં ફુલ અને ફળ આવે છે. દાડમનીછાલ રંગના કામમાં આવે છે. તેમાંથી જે રંગ નીકળે છે તેને દાડમીરંગ કહે છે. તે ઘણો પાકો રંગ હોય છે. તે સિવાય દાડમનાંબીજ, ફુલ, મૂળીઆં એ સર્વ ચીજો દવાના કામમાં આવે છે. એ બહુજ ઉપયોગી ફળ છે. તેનાં ફલો કોઠાપણ બિમારીમાં આપી શકાય છે. તે ઘણાંજ મધુર હોય છે. અરબસ્તાનનાં જે દાડમ આવે છે તેનાં બીજ લાલરંગનાં અને થોડા પ્રમાણમાં હોય છે પણ તે ગુણમાં ઘણાંજ ઉત્તમ હોય છે અહિં થતી દેશી જાતો ઘણે ભાગે સામાન્ય હોય છે બીજી ખાટાં દાડમ પણ અહિં થાય છે, તે પણ દવાના કામમાં વપરાય છે. કાચાં દાડમ લાવીને તેની છાલ સુકવી રાખવી અથવા તો પાકેલાંની છાલ હોય તે સુકવીને ઘરમાં રાખવી બહુજ ફાયદાકારક છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :–મીઠાં દાડમ તૃપ્તિકારક, ધાતુવર્ધક, લઘુ, તુરાં, આલક, સ્નિગ્ધ, મેધાકર, બલપ્રદ, મધુર તથા પથ્યકર છે. અને ત્રિદોષ, તૃષા, દાહ, જ્વર હૃદયરોગ, મુખરોગ તથા કંઠરોગનો નાશ કરે છે. મધુર ખાટાં દાડમ (કંદદારી) રૂચીકર, દિપન, તથા લઘુ છે. અને વાયુપિત્તનો નાશ કરે છે. ખાટાં દાડમ પિત્તકારક તથા રક્તપિત્ત કરનાર છે અને કફ વાયુનો નાશ કરે છે. દાડમ તુરૂં, ખાટું, મધુર, તૃપ્તીકારક દિપન, સ્નિગ્ધ, ગ્રાહી, લઘુ, ઉષ્ણ, રૂચીકર, તથા અગ્નિદિપક છે. અને કફ ઉપરસ, શ્રમ, મુખરોગ, કંઠરોગ, તથા પિત્તનો નાશ કરે છે.

દવા તરીકે ઉપયોગ :–(૧) ઝાડા, મંદવણી માટે દાડમની છાલ છાશમાં વાટીને પીવી. (૨) દાડમનારસનો પાક કરી તે આપવું. (૩) કૃમિ (કરમ) માટે દાડમનાં મુળીઆંની છાલ તેનો કવાથ કરી પીવો તેથી કૃમિ નીકળી જશે. (૪) ઉષ્ણપિત્ત ઉપર દાડમનું શરબત : દાડમના દાણાનોરસ કાઢી તેટલોજ પાણી ભાગ નાખી ઝાઝણી કરી. શરબત બનાવી રાખવું. તેમાંથી બે [illegible] શરબત તથા [illegible] પાણી મેળવી પીવાથી ઉષ્ણપિત્ત [illegible] કરે છે. (૫) [illegible] દાડમનોરસ [illegible] [illegible] (૬) [illegible]

તોલો બા લઇ ચૂર્ણ કરી, કપડછાણ કરી, દાડમમાં ખાડો કરી તેમાં ભરી દેવું, અને તેના ઉપર કપડું વીંટી, ઘઉંનોલોટ પાણીમાં પલાળી તે ઉપર લગાડી ચુલામાં પકવવું. બરાબર લાલ થાય ત્યારે કાઢી લઇ ઠંડુ કરી ઉપરથી ઘઉંનોલોટ કાઢી નાંખી અંદરનું દાડમ તથા તેમાંનો મશાલો ખરલમાં નાંખી વાટી નાખવું અને તેની ગોળીઓ ચણીબોર જેવડી કરી લેવી. તે ગોળી દરરોજ એકાદ બે વાર ખવરાવવી. અતિસાર (ઝાડો), સંગ્રહણી, મંદાગ્નિ, અરૂચી, શુળ વગેરેનો નાશ થઇ આરામ થાય છે.

દાડમનાંબીજ ખાવા માટે ઉત્તમ પદાર્થ છે, મરકતી અને કંદહારી દાડમ એ ઉત્તમ દેશી ગણાય છે અને તે ઝાડમાંથી કાપ્યા બાદ લાંબો વખત રહી શકે છે તેનો રસ કાઢી તેમાં સાકર નાંખી બનાવેલ શરબત હમેશાં દાડમની જગાએ વાપરી શકાય છે. દાડમનો ઉપયોગ દવામાં ખુબ થાય છે તેનું શરબત ઝાડો, મરડો અને રક્તાતિસારમાં અત્યન ઉત્તમ ખોરાક કે દવાનું કામ આપે છે. સંગ્રહણીમાં દક્ષ દાડમનારસપર દરદીને રાખવાથી સારો લાભ થાય છે, દાડમના રસમાં લોહનુંતત્વ વધુ રહેલું છે વળી દાડમનારસમાં લોહભસ્મ ઉત્તમ બને છે આ લોહભસ્મ વગર ભદ્રીએ બની જાય છે અને તે બહુ ઉત્તમ બને છે, યુનાની વૈદ્યોમા આવી ભસ્મ બનાવવાનો રિવાજ છે. દાડમનાપાનનોરસ, છાલ, ફળનીછાલ ને મૂળ સર્વ દવામાં વપરાય છે ખાટા દાડમનાંબીજ ખટાશ તરીકે ખોરાકમાં વાપરવા વધુ સારી ખટાશમાં મળાય છે

દ્રાક્ષ—અંગુર.

[illegible] વર્ણન [illegible] વેલા [illegible] છે અને સંપૂર્ણ [illegible] [illegible] [illegible]

જાત જોવામાં આવે છે. લીલી, કાળી અને સફેદ. તેમાં સફેદ દ્રાક્ષ ઉત્તમ છે. સ્વાદમાં પણ મધુર હોય છે. અને તે સર્વથી મોઘી મળે છે. આ દેશમાં જે દ્રાક્ષ થાય છે તે લીલીજ ખાવી જાય છે. મરકત, અરબસ્તાન, વગેરે દેશમાં ઘણીજ દ્રાક્ષ પાકે છે. અને તેવીજ તેને સુકવીને બીજા દેશોમાં મોકલાવવામાં આવે છે. સુકી દ્રાક્ષનાં, બેદાણા, કીમમીમ, મનુકા વગેરે નામો છે. બેદાણા થોડા સફેદ હોય છે, તેમાં બી હોતાં નથી. મનુકા દ્રાક્ષ કાળી હોય છે. કીમમીમ બેદાણા જેવી પણ નાની અને બી વગરની હોય છે. જ્યારે અંગુર મોટી જાતને કહે છે તેમાં પણ સફેદ, લાલ ને કાળો રંગ આવે છે.

દ્રાક્ષ ગરમ દેશમાં લોકોની ભૂખ અને તૃષાનું શમન કરવા ખાસજ ઉપયોગી થઈ પડે છે. દ્રાક્ષ વિરેચક અને રક્તવૃદ્ધિ કરનાર છે.

મુખ્ય ગણાતા ઉપયોગમાં દ્રાક્ષમાં અનેક જાતો હોવાથી દરેકના ગુણો ભિન્ન, ભિન્ન છે. કાળીદ્રાક્ષ સુકાયેલી, રૂક્ષ, મંદપૂર્ણ, ખારી અને પૌષ્ટિક છે [illegible] ક્ષય, ઉપદંશ, કફ, પિત્ત, તાપ, રક્તપિત્ત, તૃષા, ઉલટી [illegible] નાશ કરે છે. કીશમીશદ્રાક્ષ [illegible] ખાટી, રૂક્ષ, કફ, મધુર [illegible] ખાટી તથા કડવી છે. તથા દમ, ઉપદંશ, [illegible] પિત્ત અને [illegible] પાકેલીલીલીદ્રાક્ષ [illegible]

[illegible]

કાળીદ્રાક્ષ તો. ૪ રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખવી. સવારે મસળી તેમાં જીરાનીભુકી તો. ૩ નાખી, તે પાણી તો. ૨૦ હોય તે પી જવું તેથી ઇન્દ્રીય જુલાબ લાગે છે. કેટલાકને ઝાડો પણ સાફ આવે છે. અને તેમ થવાથી શરીર શુદ્ધ થઇ ગરમીનો રોગ મટે છે.

મગજની ગરમી માટેઃ—ગાયના અર્ધોશેર દુધમાં બેદાણાદ્રાક્ષ તો. ૨ નાંખી ઉકાળવું તે દુધ રાત્રે સુતી વેળાએ પીવું.

શીતળાની ગરમી માટેઃ—બેદાણાદ્રાક્ષ ભાગ ૮ ગળોસત્વ ભાગ. ૧, સાકર ભાગ ૨, જીરૂં ભાગ ૧ લઇ મેળવી તેમાં થોડુંક ઘી નાંખી ચાટણ બનાવીને રાખવું તેમાંથી જેને શીતળા થઇ ગયા હોય તેની ગરમી શાન્ત કરવા માટે રોજ ૩ થી ૨ તોલા સુધી ખવરાવવું. થોડા દિવસ તેમ ચાલુ રાખવું જોઇએ.

એવી રીતે દ્રાક્ષનો ઘરગથ્થુ ચીજ તરીકે તથા દવામાં પણ ઘણે ઠેકાણે ઉપયોગ થાય છે. દ્રાક્ષાસવ નામની પ્રસિદ્ધ દવા પણ તેમાંથીજ બને છે. દ્રાક્ષમાંથી ઘણી જાતના દારૂ પણ બને છે. દ્રાક્ષાસવ એ બહુજ ઉત્તમ અને પૌષ્ટિક પીણું છે. તેથી કોલેરા, અજીર્ણ, થાક, નિદ્રાનાશ, અશક્તિ, મગજનીનબળાઇ, ભૂખ ન લાગવી, વગેરે દુરિઆદો દુર થાય છે. દરેક દેશી વૈદ્યો આ દવા વાપરે છે કેટલાક ગૃહસ્થો હમેશાં ઘરમાં આ દવા મેળવી રાખે છે, કારણ કે અકસ્માતમા તે તુર્તજ હુશીઆરી લાવવા માટે બહુજ ઉપયોગી છે. માટે દરેકે ઘરમાં એ દવા રાખવી.

દ્રાક્ષનો ઉપયોગ દવા સિવાય કુગાદર કે નાસ્તાની ચીજના વપરાશમાં પણ ચાલુ છે તેથી મનુષ્યને હલકે તથા તૃપ્તી થાય છે દ્રાક્ષ ગુણમાં ઠંડી છે. વાયુને હઠાવનાર અને કફને સાફ લાવનાર છે. ચટણી બનાવવામા પણ દ્રાક્ષ વપરાય છે, તેથી તે ચટણી સ્વાદિષ્ટ થાય છે. બિમાર માણસોને ફરી લાવવા માટે અપાય છે. દેશી વૈદ્યો એક ચટણી બનાવે છે, તે વાયુ પિત્ત અને કફ ઉપર

સર્વ માટે ઉપયોગી અને ગુણદાયક છે, તેમાં રંગ દેખાતા છતાં તેનું નામ નારંગી કેમ પડેલ હશે તે એક વિચિત્ર પ્રશ્ન છે.

મોસંબી.

મોસંબી આ દેશનું પ્રસિદ્ધ ફળ છે અને તે બારે માસ આ દેશમાં સર્વત્ર મળે છે. આ એક લીંબુની જાતનું ફળ છે, પણ તે ગુણમાં અત્યંત ફાયદો આપનાર તથા દરેક ઋતુમાં સર્વ પ્રકારનાં રોગી કે નિરોગી મનુષ્યો માટે હમેશનું પથ્ય ફળ છે. તેનો રસ કાઢવાનાં કાચના યંત્રો આવે છે તે વડે તેનો રસ કાઢી લોકો પીએ છે. અમૃતતુલ્ય વસ્તુ છે. ઘણીએક બિમારીઓમાં તો ફક્ત મોસંબીના રસ ઉપરજ કરીને રાખવામાં આવે છે. એ સિવાય તેને છોલીને આખાની રીતે પણ વપરાય છે.

મોસંબી [illegible] [illegible] [illegible]

સેવ-સુફ-સફરજન.

કંદહાર અને કાશ્મી-ના મેવા તરીકે આ ફળો સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે, હાલ તો આ ફળો જાપાન જેવા દૂરના દેશમાંથી પેટીઓ ભરી અહિં વેચાવા આવે છે. પણ કાશ્મીરી સફરજન જેવા તે નથી હોતા, કાશ્મીર અને કંદહારનાં સુફ ઉત્તમ, રૂચીકારક, મૃદુ તથા સ્વાદિષ્ટ છે. આ ચીજ ગુણમાં પૌષ્ટિક ગણાય છે. તેમાં લોહનો અંશ બહુજ હોવાથી મળને બાંધનાર, રતાશલાવનાર અને પાચન ગુણવાળું આ ફળ છે.

કવેટા, પંજાબ, કરાચી, મુંબઇમાં આ ફળોની પેટીઓ હજારોની સંખ્યામાં આવે છે પણ સારાં ફળો ને સસ્તી કિંમતે તો કાશ્મીરમાંજ મળી શકે છે. તેનો સ્વાદ ખટ-મધુર હોવાથી તે પિત્ત-વાયુને શાંત કરે છે. તરસ મટાડી આંતરડાને સારી તાકાત આપે છે. આમ-મરડો મટાડી આંતરડાને સારી તાકાત આપે છે. ખાવા માટે તેની છાલ દૂર કરીને હમેશાં વાપરવું જોઇએ તેમ કરવાથી હવામાં રહેલ ઓકસીજન તેમાં મળવાથી લોહનું તત્વ વધી આવે છે. એનાં ફળો ૧૦ થી ૨૦ તોલા કે તેથી પણ મોટા રંગ બેરંગી ને સુંદર આવે છે તે ફળો ઝાડમાંથી તોડવાબાદ લાંબો સમય રહી શકે છે ને તેથી તે દરેક જગાએ સંભાળ રાખી લઇ જવામાં આવે છે. નાનાં સુફ-સેવની એક બીજી જાત આવે છે પણ તે ગુણમાં બહુજ હલકિ છે. સફરજનનો મુરબ્બો બને છે અને તે પેટનાદરદો માટે ઉત્તમ છે. સેવ દોંદી નામ છે લીલા ફળોમાં આ ઉત્તમ ફળ ગણાય છે.

મગફળી-ગોંયસીંગ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-મગફળીની પેદાશ કેળવાય અને માટીવાળી જમીનમાં ખાસ કરી થાય છે. દક્ષિણ, ગુજરાત તથા કાઠિયાવાડમાં તેનો પાક બહુજ સારો છે. તેના નાના વેલા હોય છે. તેનાં પાંદડાં સુંદર ફુલેલાં હોય છે. જાડે ને વેલા સુકાય ત્યારે તેની

ત્રિદોષના વ્યાધિમાં, ખાંસી કે પેટની કબજીઆત દોષ ત્યારે આપવાથી ઘણું માઠું પરિણામ લાવે છે. આ દવા બહુજ રૂચિકારક અને અસરકારક દોવાથી સર્વ બનાવી શકે માટે અહિં લખેલ છે:- બીજ વગરની કાળીદ્રાક્ષ તો. ૧૦, મિંબર તો. ૩૦, મરી તો. ૩૦, પીપર તો. ૩૦ મુંડ તો. ૩૦ એ સર્વ ચીજોનું ચૂર્ણ દ્રાક્ષના લોંદા સાથે ખરલમાં વાટીને મેળવી આપવું. તેમાંથી રાત્રે કે સવારે અર્ધોતોલો દવા ખાઈ જવી. ઉપર થોડો વખત સુધી કંઇ પાણી વગેરે પીવું નહિં, તુર્તજ એક કલાકમાં તેની અસર થશે. ખાવામાં બહુજ રૂચીકારક છે અને ગુણમાં બહુજ અકસીર છે. તેનું નામ અગોએ પંચામૃત રાખેલું છે. અને તે બનાવી વાપરવા દરેકને ભલામણ કરવામાં આવે છે આ આરબ હકીમમ, તાવ અને ઇન્દ્રિયુએંઝાની રામબાણ દવા છે.

કપુમાં અંગુર એ ઉત્તમ જાત ગણાય છે, અને કીશમીશ એટલે સેંકડો પ્રકારના છે અને કાળી તથા રાતી કપુ મોટી ઉત્તમ કહી બહુ છે. ઉત્તમ કપુ મત તો લીલાં મેટાં તાજા અંગુરના રસને બનાવી લો છે અને તેમ જ મનુષ્યજાતુજ જેવામાં આવે છે.

[illegible]

નાગેશી.

[illegible]

મોઝમબીક બેટમાંથી જે નારંગી અહિં આવેલ છે તે ઘણી સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક હોય છે તેને લોકો મોસંબી નામથી ઓળખે છે. ખાનદેશ, નાગપુર, પુના, વગેરે પ્રદેશોમાં થનારી જાતોમાં નાગપુરની જાત સારી ગણાય છે. લોકો તેને નાગપુરીસંતરા કહે છે અને પંજાબમાં થતી જાતને માલ્ટા કહે છે.

નારંગીના ઝાડની વાસ ઘણીજ સારી આવે છે. તેના ફુલની વાસ મધુર હોય છે. નારંગીનીછાલ દવાના કામમાં ઘણીજ વપરાય છે અને તે બહુજ ઉપયોગી છે.

નારંગીના ગુણો તથા ઉપયોગ :–મધુર, રૂચીકર, શીતળ, પૌષ્ટિક, વૃષ્ય, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરનાર, હૃદયને હિતકારક, નિર્દોષ, શુળ તથા કૃમિનાશક તેમજ મંદાગ્નિ, ખાંસી, વાયુ, પિત્ત, કફ, ક્ષય, શોષ, અરૂચિ, ઉલટી–ઉબકો તાવ વગેરે વ્યાધિમાં તે પથ્ય છે. નારંગીના સ્વાદ પ્રમાણે મુખ્ય બે જાત ગણાય (૧) મીઠી અને ખાટી. મીઠી નારંગી ઉત્તમ છે. ખાટી કનિષ્ટ છે. નારંગીની છાલમાંથી તેલ નીકળે છે. ડોકટરલોકો પીવાની દવામાં સ્વાદ ઠીક બનાવવા માટે નારંગીનું શરબત મેળવે છે. નારંગીના રસમાંથી શરબત બને છે તે પીવાથી તરસ તથા દાહની શાન્તી થાય છે.

દાંતના પાયામાંથી જો લોહી નીકળતું હોય તો નારંગી ચુસવાથી તે બંધ પડે છે. આમલી વગેરે ખાટી ચીજો જ્યારે નુકસાન કરે છે. ત્યારે નારંગી નુકસાન નહિ કરતાં લોહી સુધારે છે. ફળોમાં નારંગી એ એક ઉત્તમ તેમજ સુલભ અને ઉચ્ચકોટીનું ફળ ગણાય છે. નાનાં બાળકોને અથવા તો મોટા માણસોને લોહી બગડવાથી જે શરીરે વિકાર થાય છે ત્યારે નારંગી દરરોજ ચુસવાથી તે મટી જઇ શરીર નિરોગી બને છે. નારંગીનુંતેલ અનેક ચીજોમાં સુગંધ લાવવા માટે વપરાય છે. નારંગીની છાલનું અથાણું બને છે અને નારંગીનો મુરબ્બો પણ બને છે એ રીતે નારંગી રોગી નિરોગી

[illegible] જે જમીનમાં ઉગી ગયેલી હોય છે તે પાકી ગયેલ સમજવી. તેને ખેડૂતો શેકીને ખાય છે. કેટલીક જગ્યાએ તે લીલીશીંગોને શેકીને બજારમાં વેચવામાં આવે છે. અહિં બજારમાં દરેક ઠેકાણે શેકેલી વેચાય છે. તેમજ શેકીને કેટલાક વેપારીઓ વેચવા માટે મળે છે. મુંબઇમાં હમેશાં લીલી શેકેલીશીંગ મળે છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :-મગફળીનો ઉપયોગ સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે. તે એક જાતનો મેવો મેવો છે. પણ તે ખાસ મરીઓનો મેવો છે એમ કહી શકાય. જો કે તેને શીંગનો પણ ખાય છે, તથાપિ તે પ્રમાણમાં, બીજા કરતાં મગજનો મગજનો હોવાથી મરીઓનો મેવો કહી શકાય છે. [illegible] મુસાફરીમાં અને એકાદશીના ગમખાગામો તેનો ઇષ્ટથી ઉપયોગ કરે છે. તેને ખાવું આવકારે તો એ બીજ [illegible] મુંઝ અને પૌષ્ટિક છે. તેમાં તેલનો ભાગ વધારે છે. [illegible] [illegible] [illegible]

મગફળી ઉપર રહી પોતાનો ઉદરનિર્વાહ કરે છે. તે ચીજોમાં પૌષ્ટિક-તત્વ ઠીક હોવાથી માણસ તેમ કરે તો નુકશાન નથી. નાના બાળકો માટે સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક મેવા તરીકે આવી ચીજો આપવી એ ફાયદાકારક છે. મગફળીનો ખોળ ગાયોને ખવરાવવાથી તેનું દૂધ બહુજ વધારે આવે છે.

જાંબુ.

જાંબુમાં નાની મોટી બે જાતો આવે છે તેનાં ફળ આંબાની મોસમમાં પાને જેઠ માસમાં આવે છે અને તેનું ઝાડ, ફુલો વડે તે વખતે સુંદર બની જાય છે.

જાંબુનાં ફળો એ પ્રસિદ્ધ ફળ છે, તેના ઉપયોગથી પાચન-શક્તિ સુધરે છે. પ્રીકાશ મટે છે ને લોહીમાં રતાશ આવે છે. જાંબુમાં લોહ-લોઢાનો ભાગ વધારે છે. જાંબુનોરસ મીઠાપીશાબના દરદી માટે ઉત્તમ ગુણ આપે છે. તાજો રસ લેવાથી સારો લાભ થાય છે. જાંબુનારસને ગાળીને બાટલીમાં ભરી રાખવાથી ઉત્તમ સુરકો બને છે, આ સુરકો ખટાશની જગાએ વાપરવાથી સારો ગુણ બતાવે છે. જાંબુનાઠીઆનું ચૂર્ણ લેવાથી, ઝાડા-મરડા બંધ થઇ જાય ને લોહીવાળો મરડો પણ મટે છે એ સિવાય મધુપ્રમેહના દરદીને પણ તેનું ચૂર્ણ આપવાથી પેશાબમાં જતી સાકરમાં અટકાવ કરે છે. ઝાડનીછાલનો કવાથ કરી જળમ પીવાથી ત્રણ સાફ પણ ફરક આવી જાય છે. જાંબુનાઠીઆ, વાલો અને આંબાનીગોટલી એ ત્રણેનું ચૂર્ણ કરી એની કાટી તો. આ ભુકીની દવાઓમાં ત્રણવાર લેવામાં આવે તો લોહી અને પરુવાળો મરડો, ઝાડા, બંધકબ્ધી મટી જાય છે. જાંબુ એ અમાન્ય હોવો તરીકે પ્રસિદ્ધ હોવા સાથે તેનો દવા તરીકે પણ ઘણી જગ્યાએ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

અનનસ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—અનનસનાં ઝાડને, કેળાંનાં વૃક્ષ જે
પત્રો થાય છે. તે ઝાડને વાડની બાજુએ વાવવામાં આવે છે, તે
કાંટા હોય છે તેથી તેને જનાવરો ખાતાં નથી. આ ઝાડ
મધ્યભાગમાં ફળો આવે છે. તે ફળ અનનસ તરીકે ઓળખાય છે
તેનાં સર્વ અંગોમાં કાંટા હોય છે. તેની ડાળીઓ (કલમ) કાપી
જમીનમાં વાવવાથી ઝાડ ઉગે છે. તેનાં ફળનો રંગ રાતો અથવા
પીળો હોય છે. અનનસનો મુરબ્બો પણ થાય છે. અનનસ ખાવામાં
સ્વાદિષ્ટ હોય છે, તેની વચ્ચેનો કાળુ ભાગ તથા બીજી નસોને કાઢી
નાખી, તેને છોલી, તેના ઉપર સાકર, મિંયત અને જરા મરીનો
ભૂકો છાંટી ખાવું જોઇએ. પરંતુ ગર્ભિણીઓને તે આપવાથી નુકસાન
થાય છે. તેમજ ખાલી પેટે ખાવાથી પણ ઝેર સમાન અસર કરે
છે માટે તે રીતે વાપરવું નહિ.

ગુણ તથા ઉપયોગ :—સીધું હોય ત્યારે ભારે, પિત્તકર,
કફકર, રૂચીકર અને શ્રમનાશક છે. પાકવાથી તે મીઠું, પિત્તનાશક,
તૃષાનાશક તથા [illegible] મટાડે છે. અજીર્ણ માટે:—અનનસનાં
ટુકડા ઉપર જરા મિંયત, અને મરી લગાવી ખાવું અનુભવયોગ
માટે:—અનનસના [illegible] કાઢી તેમાં [illegible] મરીનો
ભૂકો [illegible] ખાવું પેટમાં વાગ થયો હોય તો
અનનસ ખાવું [illegible] ફાયદો કરે છે. પેટમાં જંતુ (કૃમિ)
[illegible] અનનસના
[illegible] અનનસના
[illegible] બારેમાસ
[illegible]

અનનસ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :—અનનસનાં ઝાડને, કેવડાંનાં વૃક્ષ જેવાં પત્રો થાય છે. તે ઝાડને વાડની બાજુએ વાવવામાં આવે છે, તેમાં કાંટા હોય છે તેથી તેને જનાવરો ખાતાં નથી. આ ઝાડના મધ્યભાગમાં ફળો આવે છે. તે ફળ અનનસ તરીકે ઓળખાય છે. તેનાં સર્વ અંગોમાં કાંટા હોય છે. તેની ડાળીઓ (કલમ) કાપી જમીનમાં વાવવાથી ઝાડ ઉગે છે. તેનાં ફળનો રંગ રાતો અથવા પીળો હોય છે. અનનસનો મુરબ્બો પણ થાય છે. અનનસ ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ હોય છે, તેની વચ્ચેનો કાળુ ભાગ તથા બીજી નસોને કાઢી નાખી, તેને છોલી, તેના ઉપર સાકર, મિંબર અને જરા મરીનીબક્કી છાંટી ખાવું જોઇએ. પરંતુ ગર્ભિણીઓને તે આપવાથી નુકસાન થાય છે. તેમજ ખાલી પેટે ખાવાથી પણ ઝેર સમાન અસર કરે છે માટે તે રીતે વાપરવું નહિ.

ગુણ તથા ઉપયોગ :—લીલું હોય ત્યારે ભારે, પિત્તકર, કફકર, રૂચીકર અને શ્રમનાશક છે. પાકવાથી તે મીઠું, પિત્તનાશક, વાયુનાશક તથા [illegible] મટાડે છે. અજીર્ણ માટે:—અનનસનાં ટુકડા ઉપર જરા મિંબર, અને મરી સમારી ખાવું અદ્ભુતગુણકારક. મરડો:—અનનસના [illegible] કાઢી તેમાં [illegible] [illegible] ઉમેરી [illegible] ખાવું પેટમાં [illegible] હોય તો અનનસ [illegible] તેથી [illegible] પીડા [illegible] છે. પેટમાં જંતુ (કૃમિ) [illegible] અનનસ [illegible] [illegible] અનનસના [illegible] [illegible] [illegible]

હમેશાં મળવાથી ઘણી એક સગવડના થઇ પડેલ છે. આ રીતે અત્યારે લાખો રૂપીઆનો ફળોનો વેપાર થાય છે.

ફણસ-પનસ.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-ફણસનું ઝાડ બહુજ મોટું થાય છે. તેને વાવ્યા પછી પાંચ-છ વર્ષે ફળ આવે છે. તેનાં પાત્રાં લીલાં અને લાંબા થાય છે. ઘણું કરી આ ઝાડ ડુંગરાળ પ્રદેશમાં થાય છે. તેનાં ફળ ઉપર કાંટા હોય છે. ફણસનું ઝાડ જો મોટું હોય તો તેમાં આશરે ૫૦૦ ફળો આવે છે. ફણસમાં કાપા અને રસાળ એવી બે જાતો થાય છે. રસાળ ફણસનું ફળ ઘોળું થાય છે. ફણસ ઘણા ઉપયોગમાં આવે છે. લીલાં ફણસનું શાકપણ કરાય છે. પાકે એટલે તેનો ગર્ભ ખાવામાં વપરાય છે. મેલ્લોર અને ગોમાંતક પ્રદેશમાં ફણસ પાકવાની મોસમમાં લોકો સવારમાં અનાજને બદલે ફણસનો ગર્ભ ખાય છે. ગર્ભની અંદર બીયાં હોય છે તે પણ ખાવામાં વપરાય છે. કોકણ પ્રદેશ તરફના ખેડુતો, તેને ત્રણચાર માસ સુધી ખાય છે. અને તેની ઉપર કેરીની માફક નિર્વાહ ચલાવે છે. ફણસનો ગર્ભ તેની મોસમ ગયા પછી કામમાં આવે માટે તેને સુકવી રાખે છે. ફણસ ઉપરનાં ફોતરાં ઢોરને ખવડાવે છે, તેથી તે પુષ્કળ દૂધ આપે છે. ફણસનાં સુકાઇ ગયેલા ગર્ભને વાળી તેની પુરી કરે છે તેને ફણસપોળી કહે છે. એ ગર્ભની ખીર કે કઢી પણ ત્યાંના લોકો બનાવી વાપરે છે. તે ઝાડનું લાકડું ઈમારતના તથા ફર્નીચરના કામમાં ખાસ વપરાય છે. અને તે સાગ જેવુંજ સુંદર છે. ફણસનો ગર્ભ ખાઇ ઉપર પાન કદી ન ખાવું. તેથી પેટ ચડી આવે અને માણસ મરે છે, એવું અનુભવી લોકોનું કહેવું છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :-પાકેલુંફણસ. શીતળ, સ્નિગ્ધ, તૃપ્તીકારક, બાલુવર્ધક, કફકર અભકર, પૌષ્ટિક, ગુરૂ તથા દુર્જર છે. રક્તપિત્ત, કાસરોગ, અને વાયુનો નાશ કરે છે ફણસ ખાવાથી જો

અજીર્ણ થાય તો તેના ઉપર ટોપરૂંખાતું, ફણસ ખાઇ, ઉપર પાન ખાવાથી પેટ ચડયું હોય તો ખાટાંબોર ખાવાં તેથી ઠીક થશે. દવામાં આ ચીજ કંઈ વધુ કામ આપતી હોય તેમ જણાતું નથી. ફણસની એક બીજી જાત થાય છે તેને પાત્રફણસ કહે છે. અને તે ખાવામાં વપરાતું નથી. તેનાં પાત્રાં મોટાં હોય છે. માત્ર તેનું લાકડું જ ઉપયોગમાં આવે છે. ફણસ એ સર્વત્ર નહિંવપરાતું સામાન્ય ફળ છે. તેનો પ્રચાર અને પેદાશ કોકણ દેશમાં વધારે છે.

કેળાં.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-કેળાંઝાડો ઘણું કરી સર્વ દેશોમાં થાય છે. તેના મૂળોમાંથી જે ફણગાં ફુટે છે તે કાઢી બીજે વાવવાથી કેળાંઝાડ થાય છે. તેમાં ઘણી જાતો છે. આશરે વીશેક જાતનાં કેળાં હિંદુસ્થાનમાં થાય છે. મુંબઈ, કર્ણાટક અને વસઈ તરફ કેળાંનો પાક બહુજ સારો થાય છે. વસઈ પ્રદેશમાં કેળાંને સુકવી તેનાં બંડલ બાંધી બહારગામ પેટીઓ ભરીને મોકલે છે. એ કેળાં ખાવામાં ઘણાંજ મધુર હોય છે. કેળાંનું શાકનું બને છે. તથા શાક અને ભજીઆં પણ કરે છે. કેળાના ઝાડને સુકાયા પછી બાળી નાખી તેની રાખમાંથી "કેળાનોક્ષાર" બને છે અને તે દવામાં તથા કપડાં ધોવામાં વપરાય છે. કેળાપાન પત્રાવળી તરીકે તેમજ દેવપૂજાના ઉત્સવ માટે દરેક ઠેકાણે વપરાય છે. એ સિવાય એક જંગલી કેળાંની જાત થાય છે તેને કોઈ ખાવામાં વાપરતા નથી. પણ તે દવામાં વપરાય છે. કાચકેળાનું શાક સુંદર થાય છે. કેળાંઝાડ [illegible] [illegible] [illegible]

કેળાં. (૨) લીલીછાલનાં કેળાં. (૩) પીળીછાલનાં કેળાં. (૪) જાડી ને પીળી છાલવાળાં ખાસડીયાં કેળાં. આ પ્રમાણે તેની ચાર જાતો દરેક જગ્યાએ મળે છે. ગુણમાં એક એકથી અનુક્રમે ઉતરતી છે. સૌથી શ્રેષ્ટ અને ગુણદાયક કેળાં લાલછાલના હોય છે.

પાકેલાં કેળાંના ગુણો:—બળકર, તુરાં, મધુર, ગુરૂ, શીત, વૃષ્ય, શુક્રવર્ધક તથા સંતર્પણ છે. અને માંસ, કાન્તી તથા રૂચીને વધારનાર છે. દુર્જર તથા કફકારક છે. એ તૃષા, ગ્લાની, પિત્ત, રક્તવિકાર, મેદ, ક્ષુધા, તથા નેત્રરોગનો નાશ કરે છે. અને જેની જઠરશક્તિ મંદ છે એવો માણસ જો તેને ખાય તો તેથી વધુ મંદ થાય છે. કેળાંનો વપરાશ મુસાફરીમાં ખોરાક અથવા ફુંટ તરીકે થાય છે. ઘરમાં તેનું શાક, રાયતું તથા રોટલી સાથે એમજ પણ વપરાય છે. કેળાં જે માણસને પચતાં હોય અને વાયુ ન થતો હોય તેને માટે ઘણુંજ પૌષ્ટિક નીવડે છે. ચરબી વધારવા માટે તથા ભસ્મકરોગ શાન્ત કરવા માટે કેળાં વાપરવાં સારાં છે. કેળાં ખાવાથી કબજી જો અટકી થાય તો એલચીદાણા ખાવાથી તેનું નિવારણ થાય છે. ઘણેભાગે એકલાં કેળાં એમજ ખાવા કરતાં રોટલી સાથે તેને શાક રીતે વઘારીને તેમાં જરી સાકર અને એલચી નાખી ખાવાં એ સારાં છે. મંદાગ્નિવાળાએ કેળાનું સેવન કરવું નહિં. ખાંસીના કે કફના રોગવાળાએ પણ કેળાં ન ખાવાં જોઇએ. જેને મેદરોગ એટલે ચરબી વધે છે તેમને માટે પણ કેળાં ખાવાં સારાં નથી. મધુપ્રમેહ એટલે પેશાબમાં સાકર જતી હોય તેમણે પણ કેળાં નહિ ખાવાં જોઇએ.

દવા તરીકે કેળાંનો ઉપયોગ:—(૧) સોમલનું ઝેર અથવા સર્પનું ઝેર ચડ્યું હોય તો કેળાનાં ગાઠોમ કાઢી એક વાટકો ભરી પીવાથી વિષ ઉતરે છે. જ્યાં સુધી સારી હાલત ન થાય ત્યાંસુધી ચાલ્યા કરવું (૨) ઘામ માટે:—કેળાં નાંખેલામાં કોકુ મરીનું

નાખી રાત્રે મૂકી દેવું. સવારે નેને ઘીમાં શેકીને ખાવાથી થોડા વખતમાં આ રોગ શાન્ત થાય છે. (૩) સુખેથી પ્રસવ કરવા માટે :–કેળનોકંદ લાવી કમરે બાંધવો પ્રસવ થયા પછી તુર્ત છોડી નાખવો. (૪) ભસ્મકરોગ માટે :–કેળાં અને ઘી સાથે મેળવી ખાવાં. (૫) પ્રદર અને સોમરોગ માટે :–કેળાં પાકેલાં ૧ ભાગ, આમળાનોરસ ૧ ભાગ, સાકર ૨ ભાગ મેળવી થોડા દહાડા પીવું. (૬) દાદની શાન્તી માટે : કેળાં અને કમળનાંપાન લાવી તેના ઉપર સુઇ જવું. (૭) પેશાબ બંધ થાય તે ઉપર :–કેળાંનું પાણી તોલા ૪, તેમાં પ્રવાહી ગરમ ઘી તોલા ૨ નાંખી પાઈ દેવું આ દવાનો પ્રભાવ છે કે તે પેટમાં ગયા પછી તુરતજ મુત્રરસ્તે ઘી નીકળવા માંડે છે. તેથી પિશાબનો રસ્તો ખુલ્લો થઇ જાય છે. પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓને આ દવા વધુ માફક આવે છે. (૮) પેશાબમાં પાતુજી–પાતુવિકાર :–દરરોજ સવારે એક પાકેલું કેળું લઈ તેમાં અર્ધી તોલા ઘી નાખી ખાઈ જવું. થોડા દિવસ ખાવાથી આરામ થાય છે. (૯) જનાવરોને પેશાબ અટકે તે ઉપર :–કેળાનોરસ [illegible] (૧૦) [illegible] (૧૧) [illegible]

અને વધુ નુકસાની થતી અટકી જશે. સર્પવિષ માટે તુલસીનોરસ પણ પ્રસિદ્ધ ઉપાય છે.

આ પ્રમાણે દવામાં તથા હંમેશના ખોરાકમાં કેળાંને સમજીને ઉપયોગ કરવાથી બહુજ સારો લાભ થાય છે, વળી કેળાનાં ફુલનું શાક પણ ઉત્તમ અને પથ્ય ગણાય છે. કેળાં બરાબર પાકેલાં હોય તેજ ખાવાં જોઇએ તો તેથી ઝાડો સાફ આવે છે.

જંગલી કેળાંબીજ દવામાં વપરાય છે તેનો ઉપયોગ શીતળા નીકળતી અટકાવવા માટે પ્રસિદ્ધ થઈ ચૂક્યો છે. જંગલી કેળાનાં ૫ બીજનું ચૂર્ણ કરી જરા સાકર સાથે પાઈ દેવું. આ ઉપાય ત્રણ દહાડા કરવાથી આખું વર્ષ એ બિમારી થઈ શકતી નથી આ ઉપાય દરવર્ષે કરવા જેવો છે. વળી શીતળા નીકળવા બાદ બિમારીમાં શાંત રાખવા માટે પણ તે વાપરી શકાય છે

પોપૈયું-એરંડકાકડી.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-પોપૈયાનું ઝાડ સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે, તે મર્ર ઠેકાણે થાય છે. તેનાં ઝાડ આશરે બે માણસાં ઉંચા હોય છે કદીકદી થોડાંક ઉંચાં કે નીચાં હોય છે, તેનાં પાંદડાં થાય છે અને નીચે પાનના મૂળમાં ફળ થાય છે, તેનો રંગ લીલો હોય છે. પાકે ત્યારે પીળાશ ઉપર હોય છે. તેને પોપૈયું અથવા ઝાડચીભડાં કે એરંડકાકડી કહે છે. તેના ફળનું શાક અને અથાણું થાય છે. પાકેલાફળનું પત્ર બનાવી શકાય છે ને તે મેટલી મળે બજાય છે. તેનાં ફળ ઝીણાં કે જાડાં અને તેથી મોટાં થાય છે. એક ઝાડમાં ૫૦ થી ૧૦૦ ફળ થાય છે.

ગુણ તથા ઉપયોગ :-(પાકેલું ફળ) મધુર, જડ ફળિકર, [illegible] છે [illegible] સારૂ લાવવા માટે તે ખાસ ગુણકારક છે.

નાખી રાત્રે મૂકી દેવું. સવારે તેને ઘીમાં શેકીને ખાવાથી થોડા વખતમાં આ રોગ શાન્ત થાય છે. (૩) સુખેથી પ્રસવ કરવા માટે :–કેળનોકંદ લાવી કમરે બાંધવો પ્રસવ થયા પછી તુર્ત છોડી નાખવો. (૪) ભસ્મકરોગ માટે :–કેળાં અને ઘી સાથે મેળવી ખાવાં. (૫) પ્રદર અને સોમરોગ માટે :–કેળાં પાકેલાં ૧ ભાગ, આમળાનોરસ ૧ ભાગ, સાકર ૨ ભાગ મેળવી થોડા દહાડા પીવું. (૬) દાહની શાન્તી માટે : કેળાં અને કમળનાંપાન લાવી તેના ઉપર સુઇ જવું. (૭) પેશાબ બંધ થાય તે ઉપર :–કેળનું પાણી તોલા ૪, તેમાં પ્રવાહી ગરમ ઘી તોલા ૨ નાંખી પાઈ દેવું. આ દવાનો પ્રભાવ છે કે તે પેટમાં ગયા પછી તુરતજ મુત્રરસને ઘી નીકળવા માંડે છે. તેથી પિશાબનો રસનો ખુલ્લો થઇ જાય છે. પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓને આ દવા વધુ માફક આવે છે. (૮) પેશાબમાં ધાતુજાવી–ધાતુવિકાર :–દરરોજ સવારે એક પાકેલું કેળું લઈ તેમાં અર્ધો તોલો ઘી નાખી ખાઈ જવું. થોડા દિવસ ખાવાથી આરામ થાય છે. (૯) જનાવરોને પેશાબ અટકે તે ઉપર :–કેળનોરસ એકશેર લાવી તેમાં સોનાગેરૂ તોલા ૧ ઘસી નાખી જરા મરી તથા મીઠું લઇ તેની ભૂકી મેળવી પીવરાવવાથી પેશાબ છૂટે છે. (૧૦) ઉલટી ઉપર કેળાનાકંદનો રસ, મધ સાથે પાવો. (૧૧) શરીરમાં જમેલી ગરમી તથા પ્રમેહ માટે :–કેળાનોગર્ભ છાયામાં સુકવી તેમાં થોડી સાકર મેળવી પાણી સાથે થોડા દહાડા પીવાથી આરામ થાય છે. દવામાં આ ચીજ ઘણીજ વપરાય છે. દરેક ઠેકાણે ન મળી શકે છે. માટે દરેક મનુષ્યોએ તેનો લાભ લેવા. [illegible] સર્પનાઝેરની અકસીર દવા તરીકે કેળાના [illegible] થઇ ચુકયો છે. તે ઉત્તમ દામ [illegible] છે. માટે [illegible] ઠેકાણે [illegible] અને તેના [illegible] [illegible] એક બે [illegible] [illegible] શાન્તી થઇ જાય.

અને વધુ નુકસાની થતી અટકી જશે. સર્પવિષ માટે તુલસીનોરસ પણ પ્રસિદ્ધ ઉપાય છે.

આ પ્રમાણે દવામાં તથા હંમેશના ખોરાકમાં કેળાંને સમજીને ઉપયોગ કરવાથી બહુજ સારો લાભ થાય છે, વળી કેળાનાં ફુલનું શાક પણ ઉત્તમ અને પથ્ય ગણાય છે. કેળાં બરાબર પાકેલાં હોય તેજ ખાવાં જોઇએ તો તેથી ઝાડો સાફ આવે છે.

જંગલી કેળાંબીજ દવામાં વપરાય છે તેનો ઉપયોગ શીતળા નીકળતી અટકાવવા માટે પ્રસિદ્ધ થઈ ચૂકયો છે. જંગલી કેળાનાં ૫ બીજનું ચૂર્ણ કરી જરા સાકર સાથે પાઈ દેવું. આ ઉપાય ત્રણ દહાડા કરવાથી આખું વર્ષ એ બિમારી થઈ શકતી નથી આ ઉપાય દરવર્ષે કરવા જેવો છે. વળી શીતળા નીકળવા બાદ બિમારીમાં શાંતિ રાખવા માટે પણ તે વાપરી શકાય છે

પોપૈયું-એરંડકાકડી.

ઉત્પત્તિ તથા વર્ણન :-પોપૈયાનુંઝાડ સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે, તે સર્વ ઠેકાણે થાય છે. તેનાં ઝાડ આશરે બે માથેડાં ઉંચા હોય છે કદીકદી બેડાંક ઉંચાં કે નીચાં હોય છે, તેનાં પાંદડાં થાય છે અને નીચે પાનના મૂળમાં ફળ થાય છે, તેનો રંગ લીલો હોય છે. પાકે ત્યારે પીળાશ ઉપર હોય છે. તેને પોપૈયું અથવા ઝાડચીભડાં કે એરંડકાકડી કહે છે તેના ફળનું શાક અને અથાણું થાય છે. પાકેલાં ફળનું પણ બનાવી શકાય છે ને તે મોટલી મધે ખવાય છે. તેનાં ફળ ૬.૮ કે બાર અને તેથી મોટાં થાય છે એક ઝાડમાં ૫૦ થી ૧૦૦ ફળ થાય છે

ગુણ તથા ઉપયોગ :-પાકેલું ફળ મધુર, જરા ફળીકર, [illegible] છે [illegible] સાફ કરવા માટે તે ખાસ ગુણકારક છે.

બરલ મટાડવા માટે પોપૈયું વાપરવું. તે રૂચીકારક ફળ છે, ઘણું ખવાય તો જરા વાયુ પેદા કરે છે. માટે પ્રમાણસર લેવું. પોપૈયામાં પાચન કરવાની તથા જુલાબ લાવવાની ઉત્તમ શક્તિ છે. કાચા ફળનું દૂધ કેટલાક દરદોમાં લગાડવા માટે વપરાય છે અને તે દૂધમાં પપેન નામનું એક સત્વ બને છે જે પેટના રોગો માટે પ્રસિદ્ધ છે. ગુણકારક તરીકે ઝાડનાં પાકેલાં અને કડણફળો વાપરવાં, તે અનેક રોગને મટાડનાર છે.

રાયણ–ખીરની

રાયણનાં ઝાડ આખા હિંદુસ્થાનમાં થાય છે. પણ ખાસ કરી તેનો મોટો પાક ગુજરાતમાં થાય છે. તેનાં ઝાડ મોટાં થાય છે. તેનું લાકડું મજબુત હોવાથી, માણસો તેને હાથમાં રાખવાની લાકડીઓ બનાવે છે. તે ઝાડમાં જે ફળ આવે છે તેને રાયણ અથવા રાણકોકડી કહે છે. ઘણેભાગે લીલાંફળને રાયણ અને સુકાને રાણકોકડી કહે છે. એ ફળ લીંબોળીને મળતાં અને તેનાથી સ્હેજ મોટાં હોય છે. એ ફળમાં દૂધ–છીર હોય છે. આ ફળ ખાવામાં લીલા કે સુકા મેવા રૂપે વપરાય છે. ગુણમાં ને બહુજ ગરમ છે. સ્વાદમાં મારી લાગે છે. વાતપ્રકૃતિવાળાઓને મારી છે. ઘણી ખાવાથી શરીરમાં પિત્ત વધારે છે. જેઠ માસમાં તેનાં પાકેલાં ફળો મળે છે.

ઇલાજ તરીકે ઉપયોગ :–રાયણનાં પાંદડાંનો ઉપયોગ રક્તઆવ બંધ કરવામાં એટલે રક્તપ્રદર તથા રક્તપિત્તમા કરવામાં આવે છે તેમજ એના ફળનાં બીયાંની પોટલી યોનીમાં રાખવાથી સ્ત્રીઓને ઋતુજ રૂતુ આવે છે. આ સિવાય તેનો ઉપયોગ થતો જોવામાં આવતો નથી તેના સુકા ફળો પણ વેચાતા મળે છે તે તે પણ ખવાય છે.

તેનાં ઠળીઆ કાઢી તેમાં થોડી આંબલી નાંખી રસ કરી રોટલી સાથે ખવાય છે અને તે ગરમીના દહાડા માટે ઉત્તમ પેય છે. લોકો તેને શાકની જગાએ વાપરે છે. અપવાસમાં, મુસાફરીમાં અને જ્યાં રોટલાનો પ્રબંધ ન થાય ત્યાં ખોરાક તથા નાસ્તા તરીકે ખજુર વાપરવાનો સામાન્ય રિવાજ થઇ પડયો છે. શીયાળામાં ખજુર ઘી સાથે વાપરવાનો રિવાજ પણ છે.

વૈદ્યકશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ ખજુરનાં ગુણો સરસ છે ને તે નીચે પ્રમાણે છે. શીતળ, મધુર, સ્નિગ્ધ, રૂચીકારક, હૃદયને ભારી, તૃપ્તિ આપનાર, પુષ્ટીકારક, કબજીઆત કરવાવાળી, વીર્ય વધારનાર, બળને આપનાર, ક્ષતક્ષય, રક્તપિત્ત, કોઠાનોરોગ, વાતજ્વર, જખમ, ઉલટી, વાયુ, કફ, ભૂખ, તરસ, ખાંસી, શ્વાસ, મદ, મૂર્ચ્છા, વાયુ, પિત્ત અને દારૂ પીવાથી થએલાં દરદોને મટાડનાર છે.

ખજુરનો સુંદર આસવ બને છે, ખારેકનો પાક બને છે. અને તે પુષ્ટી આપવા માટે લોકો વાપરે છે, બાળકોને ખજુર પસંદ હોય છે ને તેઓ ખાય તો તેમને તાકાત પણ આપે છે. ગરીબલોકો હમેશાં ખજુર વાપરે છે. ખજુરની નવી મોસમ ભાદરવાથી શરૂ થાય છે, કારણકે માસ નવા પછી તે જુની થવા લાગે છે અને ચોમાસું બેસતાં તેમાં જીવડા પડી જવાથી તેનો ઉપયોગ લોકો કરતા નથી. ખજુર ગાયોને બળદોને અને ઘોડાને ખવરાવે છે. ગાયોને તેથી દુધ વધારે આવે છે. ખજુરનાં ઝાડ મોટાં તાડ જેવા થાય છે તેમાં તાડી તરીકે રસ નીકળે છે ને તેને લોકો તાડી તરીકે વાપરે છે ને તાડી પીવાથી લોકોને અનેકરીતે હાની થવા કે કેમકે તે નશાવાળી હોય છે ખજુરના ઝાડની તાજી તાડી (રસ) પીવાથી નશો ચડે છે. વાયુ તથા કફ ઘટે છે અને દુઃખ, બળ તથા વીર્યને વધારે થાય છે. પણ ખજુરનું વધારેનો રસ આ મુજબ અપાતો નથી. આ મુજબ તેમ જડમાંથી કાઢેલા

થાય છે, ચીન તથા બંગાલ તરફ રેશમના કીડા ઉછેરવાને માટે એનું ખાસ વાવેતર કરે છે. એ કીડા ખાસ એ ઝાડનાંપાન ખાઇ રેશમ ઉત્પન્ન કરે છે. આવી રીતે નિર્દોષ જીવોનો, આવા પવિત્ર ઝાડનાં પાનખાઇ જીવે તેને સ્વાર્થી લોકો નાશ કરી રેશમ જેવી અપવિત્ર વસ્તુ તૈયાર કરી આપે, અને આપણે તેનો આંખો મીચી ઉપયોગ કરીએ એ કેટલું શોચનિય ગણાય ? રેશમનો શોખ રાખનાર માણસોએ ખાસ વિચારવા જેવી વાત છે.

ખજુર–ખારેક–છોહારા.

ખારેક અને ખજુર એ એકજ ચીજ છે છતાં તેમાં લીલી હોય ત્યારે ખારેક અને પાકે પછી ખાસ રીતે તે તૈયાર થાય તો તેને ખજુર કહેવામાં આવે છે, વળી પાકેલી ખારેકને સુકવી રખાય તો તે છોવારી કે સુકી ખારેક કહેવાય છે. એનાં ઝાડ આ દેશમાં સર્વત્ર થાય છે પણ એની ખાસ પેદાશ અરબસ્થાન દેશમાં થાય છે, ત્યાંથીજ આ બે ચીજ અહિં આવે છે. અહિં જે લીલી ખારેક થાય છે તે પાકતાંજ તાજી વેચાઇને વપરાઇ જાય છે. અરબસ્થાન યાને બસરાની ખજુર પ્રસિદ્ધ છે અને તે અનેક દેશોમાં જાય છે. તેમાં પણ દક્ષણી, ભારી, નાનીમોટી અને ગારી તથા કાળી કે સફેદ અને લાલ એવી અનેક જાતો છે. અને ખજુર તથા ખારેકના ગુણોમાં પણ થોડો અંતર છે

ખજુર એ ગરીબોનો મેવો ગણાય છે, અરબસ્થાનમાં તો આ એકજ ચીજ કુળ વસ્તિ થતી હોવાથી ત્યાં તો આ ઉત્તમ મેવો ગણાયજ પણ આ દેશના ગરીબ લોકો પણ તેને પ્રેમથી વાપરે છે. [illegible] આ ચીજ બાર કલાક ગરીબને હમેશા મળે છે. ખજુર ખરાબ [illegible] છે, [illegible] વપરાય છે તેમ ખારેક પણ [illegible] વપરાય છે પણ [illegible] ઉપયોગ ઓછો થાય છે. [illegible] [illegible] કરે છે. ખજુરને પાણીમાં પલાળી

તેનાં ઠળીઆ કાઢી તેમાં ઘોડી આંબલી નાંખી રસ કરી રોટલી સાથે ખવાય છે અને તે ગરમીના દહાડા માટે ઉત્તમ પેય છે. લોકો તેને શાકની જગાએ વાપરે છે. અપવાસમાં, મુસાફરીમાં અને જ્યાં રોટલાનો પ્રબંધ ન થાય ત્યાં ખોરાક તથા નાસ્તા તરીકે ખજુર વાપરવાનો સામાન્ય રિવાજ થઇ પડયો છે. શીયાળામાં ખજુર ઘી સાથે વાપરવાનો રિવાજ પણ છે.

વૈદ્યકશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ ખજુરનાં ગુણો સરસ છે ને તે નીચે પ્રમાણે છે. શીતળ, મધુર, સ્નિગ્ધ, રૂચીકારક, હૃદયને ભારી, તૃપ્તિ આપનાર, પુષ્ટીકારક, કબજીઅત કરવાવાળી, વીર્ય વધારનાર, બળને આપનાર, ક્ષતક્ષય, રક્તપિત્ત, કોઠાનોરોગ, વાતજ્વર, જખમ, ઉલટી, વાયુ, કફ, ભૂખ, તરસ, ખાંસી, શ્વાસ, મદ, મૂર્ચ્છા, વાયુ, પિત્ત અને દારૂ પીવાથી થએલાં દરદોને મટાડનાર છે.

ખજુરનો સુંદર આસવ બને છે, ખારેકનો પાક બને છે. અને તે પુષ્ટી આપવા માટે લોકો વાપરે છે, બાળકોને ખજુર પસંદ હોય છે ને તેઓ ખાય તો તેમને તાકાત પણ આપે છે. ગરીબલોકો કમેશાં ખજુર વાપરે છે. ખજુરની નવી મોસમ ભાદરવાથી શરૂ થાય છે, કારણકે નવા પછી તે જુની થવા લાગે છે અને ચોમાસું બેસતાં તેમાં કીડા પડી જવાથી તેનો ઉપયોગ લોકો કરતા નથી. ખજુર ગાયોને બકરીને અને ઘોડાને ખવરાવે છે. ગાયોને તેથી દૂધ વધારે આવે છે. ખજુરનાં ઝાડ મોટાં તાડ જેવા થાય છે તેમાં તાડી તરીકે રસ નીકળે છે ને તેને લોકો તાડી તરીકે વાપરે છે તે તાડી પીવાથી લોકોને અજીર્ણ થાય છે કેમકે તે નશાવાળી હોય છે ખજુરના ઝાડની નવી તાડી (રસ) પીવાથી નસો ચડે છે, વાયુ તથા કફ ઘટે છે અને રૂચી, બળ અને વીર્યનો વધારો થાય છે. પણ બજારમાં વેચાતો રસ આ ગુણ આપતો નથી. આ ગુણ તો ઝાડમાંથી કાઢેલા

થાય છે, ચીન તથા બંગાલ તરફ રેશમના કીડા ઉછેરવાને માટે એનું ખાસ વાવેતર કરે છે. એ કીડા ખાસ એ ઝાડનાંપાન ખાઇ રેશમ ઉત્પન્ન કરે છે. આવી રીતે નિર્દોષ જીવોનો, આવા પવિત્ર ઝાડનાં પાનખાઇ જીવે તેને સ્વાર્થી લોકો નાશ કરી રેશમ જેવી અપવિત્ર વસ્તુ તૈયાર કરી આપે, અને આપણે તેનો આંખો મીચી ઉપયોગ કરીએ એ કેટલું શોચનિય ગણાય ? રેશમનો શોખ રાખનાર માણસોએ ખાસ વિચારવા જેવી વાત છે.

ખજુર–ખારેક–છોહારા.

ખારેક અને ખજુર એ એકજ ચીજ છે છતાં તેમાં લીલી હોય ત્યારે ખારેક અને પાકે પછી ખાસ રીતે તે તૈયાર થાય તો તેને ખજુર કહેવામાં આવે છે, વળી પાકેલી ખારેકને સુકવી રખાય તો તે છોવારી કે સુકી ખારેક કહેવાય છે. એનાં ઝાડ આ દેશમાં સર્વત્ર થાય છે પણ એનો ખાસ પેદાશ અરબસ્થાન દેશમાં થાય છે, ત્યાંથીજ આ બે ચીજ અહિં આવે છે. અહિં જે લીલી ખારેક થાય છે તે પાકતાંજ તાજી વેચાઇને વપરાઇ જાય છે. અરબસ્થાન વાને બસરાની ખજુર પ્રસિદ્ધ છે અને તે અનેક દેશોમાં જાય છે. તેમાં પણ દલકી, ભારી, નાનીમોટી અને સારી તથા કાળી કે રાઇ અને લાલ એવી અનેક જાતો છે. અને ખજુર તથા ખારેકના ગુણોમાં પણ થોડો અંતર છે.

ખજુર એ ગરીબોનો મેવો ગણાય છે, અરબસ્થાનમાં તો આ [illegible] ચીજ [illegible] થતી હોવાથી ત્યાં તો આ ઉત્તમ મેવો [illegible] પણ આ દેશના ગરીબ લોકો પણ તેને પ્રેમથી વાપરે છે. [illegible] ખજુર [illegible] વપરાય છે તેમ ખારેક પણ [illegible] ઉપયોગ ઓછો થાય છે. [illegible] ખજુરને પડીમાં [illegible]

તેનાં ઠળીઆં કાઢી તેમાં થોડી આંબલી નાંખી રસ કરી રોટલી સાથે ખવાય છે અને તે ગરમીના દહાડા માટે ઉત્તમ પેય છે. લોકો તેને શાકની જગ્યાએ વાપરે છે. અપવાસમાં, મુસાફરીમાં અને જ્યાં રોટલાનો પ્રબંધ ન થાય ત્યાં ખોરાક તથા નાસ્તા તરીકે ખજુર વાપરવાનો સામાન્ય રિવાજ થઇ પડયો છે. શીયાળામાં ખજુર ઘી સાથે વાપરવાનો રિવાજ પણ છે.

વૈદ્યકશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ ખજુરનાં ગુણો સરસ છે ને તે નીચે પ્રમાણે છે. શીતળ, મધુર, સ્નિગ્ધ, રૂચીકારક, હૃદયને ભારી, તૃપ્તિ આપનાર, પુષ્ટીકારક, કબજીઅત કરવાવાળી, વીર્ય વધારનાર, બળને આપનાર, ક્ષતક્ષય, રક્તપિત્ત, કોઢાનોરોગ, વાતજ્વર, જખમ, ઉલટી, વાયુ, કફ, ભૂખ, તરસ, ખાંસી, શ્વાસ, મદ, મૂર્ચ્છા, વાયુ, પિત્ત અને દારૂ પીવાથી થએલાં દરદોને મટાડનાર છે.

ખજુરનો સુંદર આસવ બને છે, ખારેકનો પાક બને છે. અને તે પુષ્ટી આપવા માટે લોકો વાપરે છે, બાળકોને ખજુર પસંદ હોય છે ને તેઓ ખાય તો તેમને તાકાત પણ આપે છે. ગરીબલોકો હમેશાં ખજુર વાપરે છે. ખજુરની નવી મોસમ ભાદરવાથી શરૂ થાય છે, ફાગણમાસ નવા પછી તે જુની થવા લાગે છે અને ચોમાસું બેસતાં તેમાં જીવડા પડી જવાથી તેનો ઉપયોગ લોકો કરતા નથી. ખજુર ગાયોને બળદોને અને ઘોડાને ખવરાવે છે. ગાયોને તેથી દુધ વધારે આવે છે. ખજુરનાં ઝાડ મોટાં તાડ જેવા થાય છે તેમાં તાડી તરીકે રસ નીકળે છે ને તેને લોકો તાડી તરીકે વાપરે છે તે તાડી પીવાથી લોકોને અનેકરીતે હાની થાય છે કેમકે ને નશાવાળી હોય છે ખજુરના ઝાડની તાજી તાડી (રસ) પીવાથી નશો ચડે છે, વાયુ તથા કફ ઘટે છે અને ઠંડી જગા નજીક વાપરવો ફાયદો થાય છે. પણ અજાણમાં વપરાતો રસ એ ગુણ આપતો નથી. આ ગુણ તો ઝાડમાંથી કાઢેલા

તાજા રસનાંછે, ખજુર એ ગરીબોનો મેવો છે તેનો ઉપયોગ સીંધ, પંજાબ, કચ્છ, કાઠીઆવાડમાં વધારે થાય છે, બીજા ભાગોમાં પણ વપરાશનો છેજ.

ફાલસાં.

ફાલસાંનાં ઝાડ જંગલમાં અને બગીચામાં થાય છે, તેમાં બોર જેવડા કાળા–રાતા રંગનાં ફળો થાય છે તેને ફાલસાં કહે છે. લોકો તેને પાકે ત્યારે ખાય છે. એ શિવાય તેના રસમાં સાકર નાંખી શરબત બનાવી વાપરે છે એ શરબત ગરમીનું શમન કરવા માટે ખરેખર ઉત્તમ ચીજ છે. એનાં ફળ ખાવામાં જરા ખાટાં-મીઠાં હોય છે ને તેને બીજ સાથેજ ખવાય છે. આ ફળની પેદાશ જ્યારે ખુબ ગરમી પડે છે ત્યારેજ થાય છે ને તે ગરમીમાં વપરાય તો સારી ઠંડક આપનાર લાગે છે.

પાકેલાં ફળો મધુર, રૂચીકર, સ્વાદુ અને ઠંડા છે તથા ઝાડાને બંધ કરનાર છે તથા વાયુ, પિત્ત, તરસ રક્તવિકાર, દાહ, ક્ષતક્ષય સોજા અને પિતજ્વરને મટાડે છે.

દવા માટે આ ફળોનો ખાસ કોઈ ઉપયોગ જાણવામાં આવ્યો નથી પણ મોસમમાં આ ફળો મળે ત્યારે સ્ત્રીઓ અને બાળકો તેને હોંસથી ખાય છે તેથી તેમના શરીરમાં સારી ઠંડક મળે છે. એનાં ફળો પાકેલાં વાપરવા ઉત્તમ છે ફળોની અવેજીમાં તેનું શરબત પણ કામ બરાબર આપે છે.

અંજીર.

અંજીરનાં ઝાડ ઘણે ભાગે ગરમ મુલકમાં થાય છે, આપણા દેશમાં લીલું અંજીર હવે દરેક જગાએ થાય છે. વધુ પેદાશ પુના તરફ થતી જોવામાં આવે છે મુંબઇ અને પુનામાં મળતા લીલા અંજીર ઘણાજ મોટા હોય છે સુકું અંજીર આ દેશમાં નહિ પણ બહારના મુલકથી આવે છે અને તે ખાસ કરી અફગાનીસ્તાનમાંથી આવતું હોય છે

અંજીર એ સ્વાદિષ્ટ પદાર્થ છે. લીલાં કે સુકાં અંજીર ખાવામાં સારા લાગે છે ગુણમાં તે શીતળ, સ્વાદિષ્ટ અને ભારે ગણાય છે. રક્તવિકાર, વાયુ, પિત્ત અને ખાંસીને મટાડે છે.

નાનાં બાળકોને અંજીરનું શરબત તાકાત વધારવા માટે પાવામાં આવે છે. એ શિવાય દૂધમાં અંજીર નાંખી બાફી અંજીર ખાઈ ઉપરથી દૂધ પી જવાથી તાકાત લાવે છે અને ખાંસી તથા દમમાં સારો ફાયદો બતાવે છે. અંજીર પચવામાં ભારે હોવાથી સંભાળીને ખાવાની જરૂર છે.

અંજીરનો આથો બનાવીને લોકો ખાય છે, તેનો ગુણ ગરમી મટાડી તાકાત લાવવાનો હોય છે તેની રીત આ પ્રમાણે છેઃ—સુકા અંજીરના ટુકડા કરી તેમાં તેટલાજ વજને બદામનાબીજનો ભુકો નાંખવો તથા થોડીક એલચી અને કેસર તેમાં સ્વાદ તથા સુગંધ લાવવા મેળવવું. તેમાં જોઇએ તેટલું ઘી નાંખી એક વાસણમાં ભરી થોડાક દહાડા રાખી મુકવું. પછી તેમાંથી દરરોજ એક બે તોલા ખાઇ ઉપર દૂધ પીવું. તો નાનાં મોટા સર્વને તાકાત લાવી રક્તની વૃદ્ધિ કરે છે. ગુણમાં તે ઠંડક આપનાર અને પૌષ્ટિક છે. અંજીર એ ઉમરાને મળતું ફળ છે એ ઝાડમાં ફુલ થતા નથી પણ ફળ થાય છે.

ચીકુ.

ચીકુનાંઝાડ મધ્યમ કદનાં સર્વત્ર બગીચામાં થાય છે સારી જાતનાં ચીકુ મુંબઇ અને સુરત તરફ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે અને ત્યાં બહુજ સસ્તા પણ મળે છે. ચીકુના ઝાડમાં જ્યારે ફુલો લાગે છે ત્યારે તે બહુજ સુંદર દેખાય છે આઠ પાકેલું મોટું ફળ હોય તો તે લગભગ દશ-પંદર તોલા વજનનું થતા જાય છે. ચીકુનીઝાલ ઉતારી અંદરનાં ફળો ચમકદાર બીજ કાઢી વચ્ચેનો ગરભ ખાવામાં વપરાય છે. એ સુંદર, મીઠાં પૌષ્ટિક અને ફ્રુટીદાયક ફળ છે. જમ્યાપછી

ફરાળમાં કે નાસ્તારૂપે ચીકુ ખાવાં એ લાભકરનાર છે. જેની પાચનશક્તિ સારી ન હોય તેવા માણસોને ચીકુ માફક આવતાં નથી તેનું કારણ તે મધુર અને ભારે છે, નાનાં બાળકોને તે બહુજ પસંદ આવે તેવાં મીઠાં ફળો છે. ફળોમાં કેરીની માફક આ ફળપણ સર્વત્ર વપરાય છે અને તે લગભગ બારેમાસ મળે છે. તેની ખરી મોસમ ઉનાળાની રૂતુ ગણાય છે. સુધરેલા અને દેશપરદેશ ફરેલા લોકો ચીકુ વધારે વાપરે છે તે ફળમાં સાકરનો અંશ વધારે દેખાય છે ચીકુ તાજાં અને પાકેલાં હોય તેજ વાપરવાં બહુ પાકી બગડી ગયેલાં ફળો વાપરવાં ન જોઈએ.

નાસપતી.

નાસપતીની પેદાશ કંદહાર–કાશ્મીર વગેરે સરહદ પ્રદેશમાં થાય છે અને ત્યાંથી આપણા દેશમાં આવે છે. તેનો આકાર અને રચના લગભગ સફરજન–સુકને મળતો આવે છે. પણ ગુણમાં તે સફરજન જેવી નથી. શ્રીમંત માણસ મોંઘી કિંમત આપી સફરજન ખરીદે છે ત્યારે ગરીબ લોકો આ ફળ લઈ ઉપયોગ કરે છે. કેમકે તે મૂલ્યમાં સસ્તી મળે છે. ગરમીની મોસમ પુરી થતાં આ ફળો આવવા લાગે છે અને લોકો તેને મેવા તરીકે નાસ્તામાં વાપરે છે. તે ખાવામા મીઠી, સ્વાદિષ્ટ અને રૂચીકારક છે. ગુણમાં તે ધાતુવર્ધક, વજ્રે દોષને મટાડનાર તથા ભારી મનાય છે. આ ફળોનો મુરબ્બો પણ બને છે તે ખાવાથી ઘણો લાભ આવે છે. નાસપતીને ઝાડ સીધા વાપરવાથી તે ગુણમાં ભારી લાગે છે. [illegible]

[illegible]

બોર.

બોર ઘણીજાતનાં થાય છે ને તે સર્વત્ર થતા જોવામાં આવે છે, એટલુંજ નહિં પણ તે બહુ ઉત્તમ ફળ ન હોવા છતાં લોકોમાં તે છુટથી વપરાય છે એ એક નવાઇની વાત છે.

આરેકબોર, ચણીબોર, રાંબોર આમ તેની જાતો ગણી શકાય. સુકવેલાં બોર પણ હમેશાં બજારમાં મળે છે. દવામાં બોરનો ઉપયોગ સાધારણ રીતે થાય છે ખરો. યુનાની હકીમો પણ દવામાં બોર વાપરે છે પણ તે બોર ઇરાનમાંથી આવેલી જાતનાં બોરને વાપરે છે. આપણે ત્યાં જંગલમાં બોરની પેદાશ ઘણી થાય છે અને બધી જાતમાં ચણીબોર તો જંગલી જાતજ છે બીજી જાતો ઘેર બાગ બગીચામાં પણ થાય છે. કાચાંબોર અને ખાટાંબોર ખાવાથી હાની થાય છે તે કદી ન વાપરવા જોઇએ. પાકેલાં મીઠાંબોર પિત્તવાયુને મટાડનાર, મધુર, સ્નિગ્ધ, સારક છે. સુકાંબોર કફ અને વાયુને મટાડે છે ને પિત્ત વધારતા નથી, જુનાંબોર તરસ અને ભ્રમને મટાડે છે. અગ્નિ પ્રદિપ્ત કરી જલદી પાચન કરાવે છે પણ ખાટાં બોર તો પિત અને કફને વધારે છે. ચણીબોર દિપન પાચન ગણાય છે પણ તે વધુ વપરાય તો રક્તપિત્તને કોપાવે છે. વળી બોરડીનીછાલ અને પાન તથા લાકડું દવાના કામમાં વપરાય છે. બોરડીનાંપાન એ જનાવરોનો ખાસ ખોરાક છે, બોરડીનાં કાંટાની બગીચાને વાડ કરેછે. યુ. પી. માં બોરની પેદાશ બહુ થાય છે આ ફળનો વધુ ઉપયોગ લાભકારક નથી. ચણીબોર કેટલાક લોકો બીજ-કઠીઆ સાથેજ ખાય છે પણ તે આખા કઠીઆ ઝાડામાં એમજ બહાર આવે છે.

સીંગોડાં.

સીંગોડાના વેલા તળાવમાં થાય છે. જે તળાવમાં બારે માસ પાણી રહેતું હોય તેવી જગ્યાએ તેની પેદાશ મુખ્ય ભાગે થાય છે. બજારમાં સુકવેલા સીંગોડા પણ મળે છે. લોકો તેનો લોટ બનાવી

તેમાંથી શીરો, પુરી, લાપસી, લાડુ વગેરે બનાવે છે. આ ચીજ પૌષ્ટિક અને ભારે છે. કાચાં શીંગોડા એની મોસમમાં જંગલી લોકો લાવી શેકીને બજારમાં વેચે છે તે ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ અને રૂચી ઉત્પન્ન કરનાર જણાય છે. બિમાર માણસોને તેની કાંજી બનાવીને અપાય છે એ શિવાય તે જંગલી પેદાશ હોવાથી તેનો ઉપવાસને દહાડે વ્રત રાખનાર લોકો ફળાહાર તરીકે પણ છુટથી ઉપયોગ કરે છે. સીંગોડા બહુજ પૌષ્ટિક, વૃષ્ય, રૂચીપ્રદ, કફકરનાર, દસ્તને બાંધનાર, વાયુને કરનાર, વીર્યવધારનાર, ગુરૂ, મધુર, ઠુરાં, શીતલ, તર્પણ અને સ્વાદુ છે. પિત્ત, દાહ, રક્તદોષ, મેદ, ભ્રમ, સોજો, સંતાપ, ત્રિદોષને મટાડનાર છે. ગર્ભિણીઓને પણ તે અપી શકાય છે, દુર્બળ બાળકોને પણ આપે છે, દવામાં અનેક જગાએ તે પાક વગેરે પૌષ્ટિક બનાવટોમાં વપરાય છે અને તે મરસ વસ્તુ છે, વાયુ કરવાનો તેમાં ખાસ દોષ છે.

સીતાફળ.

સીતાફળનાંઝાડ જામફળ જેવડા અને તેને બહુ મળતા થાય છે. સીતાફળ જેવી એક બીજી જરા મોટી જાત થાય છે, તેને લોકો રામફળ કહે છે. આ ફળમાં કાળા ને ચમકદારબીજ હોય છે એ બીજની આસપાસ અને ઉપરની છાલની નીચે સફેદ, મધુર અને ચીકાશ જેવા મલમ રૂપે જે પદાર્થ હોય તે ખવાય છે તે ખાવામાં મીઠો અને રૂચીકર હોય છે. તેની મોસમ અમો માસમાં શરૂ થાય છે ને તે બે માસ [illegible] પણ [illegible] [illegible] [illegible]

તેના વધુ ઉપયોગથી તાવ આવતો પણ જોવામાં આવેલો છે. દવામાં આ ફળોનો ઉપયોગ થતો જોવામાં આવતો નથી.

શેરડી-ગંડેરી.

શેરડીની પેદાશ સર્વત્ર થાય છે અને તેના રસમાંથી ગોળ તથા સાકર (ખાંડ) હજારોટન દરવર્ષે આ દેશમાં પેદા થાય છે. આસો માસથી તે ઉનાળાની આખરસુધી શેરડીનાં સાંઠા સર્વત્ર મળે છે. બજારમાં તેને છોલીને કાતરા કરી વેચે છે તેને લોકો ગંડેરીના નામથી ઓળખે છે, એ ખાવામાં છુટથી વપરાય છે તે જાડી, ઝીણી, કાળી, લાલ, સફેદ એવા અનેક પ્રકારની આવે છે. સફેદજાત સારી અને મીઠી ગણાય છે. કાળી મીઠી છે પણ કઠણ હોય છે લોકો તેને છોલી ચૂસીને રસ પીએ છે, પણ હવેનો હાથના યંત્રોની મદદથી તેનો રસ કાઢી પીવાનો પ્રચાર વધતો જાય છે. એક બે પૈસાનો ખર્ચ કરતાં શેરડીનોરસ તેમાં લીંબુ અને આદુનોરસ નાખી સ્વાદિષ્ટ પેયરૂપે મળે છે. લોકો તેને સોડા-લેમનની માફક પીએ છે. દક્ષિણ દેશમાં આનો બહુજ પ્રચાર છે અને તેનાપર અનેક માણસો ગુજરાન ચલાવી ધંધો કરી રહ્યા છે.

શેરડી ગુણમાં ઉત્તમ ચીજ છે. મૂત્રલ, પૌષ્ટિક,ગુરૂ, વાયુ કરનાર, શીત તથા બલકર છે તથા કફ, પુષ્ટિ, કૃમિ, જલ અને સારક તથા હાનિ આપનાર છે. ચૂસીને ખાવાથી દાંતને સારો લાભ મળે છે. દાંત મજબુત અને સ્વચ્છ બને છે. તેનો રસ દવામાં અનેક જગાએ વપરાય છે ને તે ઉત્તમ ગુણ આપનાર છે, લોકો શેરડીને શેકીને પણ ખાય છે તેથી કફ થતો નથી ગોળ અને ખાંડ પણ તેનીજ પેદાશ છે.

આલુ-જડદાલુ

જડદાલુ લીલાં અને સુકાં બન્ને બજારમાં મળે છે. લીલાં તો તેની ચપુ મોસમ જેઠ માસમાં શરૂ થાય ત્યારે એક બે માસ લગી મળે છે પછી સુકાનો ખાવે માસ મળે છે. સુકાનેવામાં કે લીલાં

ફળોમાં જડદાલુ સારી અને સ્વાદિષ્ટ ચીજ ગણાય છે. તેની મળ-છાલ સહીત ખાવામાં વપરાય છે તેની અંદરનાં બીજમાં બદામ મગજ જેવું ગરભ હોય છે તે પણ ખાવાનાં કામમાં આવે છે અને તે બદામ જેવું સ્વાદિષ્ટ હોય છે. જડદાલુને આલુબુખારા નામથી પણ ઓળખવામાં આવે છે. તેનો ઉપયોગ દવાના કામમાં ક્વચિતજ થાય છે પણ ખાવા તરીકે તે છુટથી વપરાય છે. આ ચીજ પણ કંદહાર અને અરબસ્થાન તરફથી અહિં આવે છે. વધુ ખાવામાં આવે તો પેટમાં વાયુ, મરડો કે સંગ્રહણી થાય છે. તેનો સામાન્ય ગુણ ગ્રાહી, શીતળ, મળનીકબજીઅત કરનાર, ઉષ્ણ, કફ અને પિતનો નાશ કરનાર, પાચક, ખાટું, પ્રમેહ, અર્શ તથા ગુલ્મ અને રક્તવાતને મટાડનાર છે. મોઢામાં શોષ પડતો હોય તો સુકાં આલુ ચૂસવાથી મોઢામાં અમી પેદા થાય છે.

કાજુ.

કાજુનાંઝાડ કર્ણાટક તથા મલબાર તરફ ખુબ થાય છે. એ શિવાય તે આફ્રીકામાં પણ થાય છે એનાં લીલાંફળો ખાવામાં વપરાય છે. બજારમાં કાજુનુ મગજ સુકારૂપમાં પણ વપરાય છે તેનાપર કાળી કે રાતી જરા પાતળી છાલ હોય છે તે ઉતારી લેતાં તે મગજ ખાય છે તેનાપર સાકરની ચાસણી લગાડી મીઠાકાજુ બનાવી તે પણ ખાવા માટે વાપરે છે. કાજુ એ તેલદાનવાળુ ફળ છે. તેના મગજમા તેલ ભાગ પ્રમાણમાં રહેલુ છે તે પૌષ્ટિક છે વધુ ખવાય તો ખાંસી અને રક્તવિકાર તથા પિત્તવિકાર જેવા દરદો થઇ આવે છે.

[illegible]

ફળો નજરે જોયાં હોય તો ઘણાંજ સુંદર અને મોહક લાગે છે તેનાં પાકેલાં ફળો મુંબઈની બજારમાં મળે છે. સામાન્યરીતે આ જંગલી ચીજ છે. ગામડાનાલોકો દવા તરીકે પણ તેના કેટલાક પ્રયોગો અજમાવે છે. ગુણમાં તે મધુર, ઉષ્ણ અને ધાતુવર્ધક ગણાય છે. એ જુનાં હોય તો ખાવાં સારા નથી પણ નવા અને સારાં હોય તો સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

સકરટેટી.

ચીભડાની એક ખાસ જાત જેને આપણા લોકો સકરટેટી કહે છે અને જેની પેદાશ ગરમીનીઋતુમાં નદીમાં વાવેતર કરીને કરવામાં આવે છે. તે પણ એક સારાં ફળમાં ગણાય છે. જો કે તે વધુ વપરાય તો વાયુને કોપાવે છે પણ સામાન્ય વપરાશ થાય તો તે ઠંડક આપનાર, તૃપ્તિકારક, મધુર અને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. ગામડા કે શહેરમાં સર્વત્ર મળે છે. તેની મોસમ ચૈત્ર, વૈશાખ માસની ખાસ ગણાય છે અને તે ખાવામાં તથા શાક તરીકે પણ ઉપયોગ થાય છે. આ ફળમાં સુગંધ, સ્વાદ અને મીઠાશ સારી રહેલી છે. વટેમાર્ગુ લોકો તેને ખાઈને થાક ઉતારે છે પણ તે ઓછું ખવાય તોજ લાભ કરનાર છે. અન્યથા તે હાનીકર્તા છે.

લીચુ.

લીચુ નામનાં ફળ કલકત્તા તરફ થાય છે ને ત્યાંથી વેચાવા માટે મુંબઈ સુધી આવે છે તે ફળ ખારેક જેવડા કદનું હોય છે તેનો રંગ જરા રાતો ને ભૂખરો હોય છે તે ફળની ઉપર કાંટાવાળું કવર-પડ હોય છે તેને છોલી-ઉતારી ફળની અંદરનો મગજ ખાવામાં વપરાય છે. તે ફળ સ્વાદિષ્ટ, રૂચીકારક, તૃપ્તીઆપનાર અને પૌષ્ટિક છે. ગુણમા તે ઠંડક આપવાવાળુ છે. તેની અંદર કાળા મોટાં બીજ હોય છે તે કાઢી નાખી તેના અંદરને. મગજવાળો ભાગ ખાવામાં વપરાય છે આ ફળો ઉત્તમ ફળ ગણાય છે તેનો ઉપયોગ દીવસે

આ દેશમાં સર્વત્ર થઇ ગયા છે અને હવે હજારોટન ખાંડ આ દેશમાં બનવા લાગી છે જ્યાં પણ હજી જાવાથી ખાંડ આવે છે. ખાંડમાંથી સાકર બનાવે છે ગુણમાં ખાંડ કરતાં સાકર ઉત્તમ ગણાય છે.

ખાંડ પિત્તને મટાડનાર, ઠંડી, પૌષ્ટિક, નેત્રને હિતકારક, વીર્યવર્ધક છે, તે કફને વધારે છે તેથી જ્વર, સોજા, ખાંસી, પાંડુ, કફ, મંદાગ્નિ વગેરેમાં વાપરવી ન જોઇએ. ખાંડનો વધુ ઉપયોગ શરીરને લાભ કરનાર ગણાતો નથી, તેનો ઉપયોગ દૂધમાં, ચટણીમાં, રસોઇમાં, મીષ્ટાનમાં કરવામાં આવે છે તે સિવાય શરબતમાં અને પાક તથા દવાઓમાં પણ કરાય છે. વિદેશી ખાંડ કરતા આ દેશની સ્વદેશીખાંડ ગુણ અને મીઠાશમાં ચડીઆતી છે. ખાંડની ચાસણી કરી તેમાંથી સાકર બને છે તે સાકરમાં પણ જુદી જુદી જાતો આવે છે. ધોમતી કે ચીનાઈ સાકર ગુણમાં ચડીઆતી ગણાય છે. દવામાં ખાંડને બદલે સાકર વપરાય છે અને તે વધુ સરસ હોય છે. સાકરનો ઉપયોગ આપણે ખાવામા કરીએ તો તે વધુ ઠીક હોય છે. મનુષ્યોને દરરોજ ખાવાની ચીજો દૂધ, ફળ, શાક, અનાજ વગેરેમાં કુદરતે સાકર મુકેલી છે. સાકર વગર મનુષ્યનું શરીર લાંબો સમય ટકી શકતું નથી માટેજ કુદરતે સર્વ પદાર્થોમા યોગ્ય પ્રમાણમાં સાકર રાખેલી છે તે જ્યાં વધુ જરૂર હોય ત્યારે આપણે બહારની સાકર પણ વાપરી શીએ છીએ તે જીવનતત્વના ઉપયોગી સાધનોમા ગણાય છે. સાકર [illegible] પથ્ય છે. દૂધ મધુપ્રમેહ માટે યોગ્ય નથી મધ [illegible] જરૂર પડે છે ને તે

ચૂનો અને સોપારી તથા એલચી નાંખી લોકો તેનાં બીડાં બનાવી મુખવાસ તરીકે ખાય છે. મુખવાસ તરીકે પાન ખાવું બહુજ લાભ કરનાર છે તેથી દાંત મજબુત-સ્વચ્છ બને છે અને મોઢામાંથી સારી સુવાસ આવે છે, પણ આજકાલ દોરની માફક પાન ખાવાનો જે મૂર્ખતા ભરેલો રિવાજ આપણા લોકોમાં પડયો છે તે તો લાભને બદલે ખુબ હાની કરનાર છે. મુખવાસ તો માત્ર બે વાર જમવા પછીજ લેવાય છે પણ આતો ખાવાની કંઇ હદ હોય તેમ લાગતું નથી ! ઘણા લોકો રોજ દશ, વીસ, પચીસ કે પચાસ લગી પાન ખાઇ જાય છે ! તેમનાં દાંત જલદી ખરાબ થઇ જાય છે એટલુંજ નહિં પણ તેમની પાચનશક્તિ પણ ધીમેધીમે ખરાબ થતી જાય છે, પાનનો વધુ ઉપયોગ કરવો એ જાણી જોઇને હાની કરનાર છે એ શિવાય બજારમાં વેચાતી પાનની પટી લઇને ખાવી એ પણ લાભને બદલે હાનીજ કરે છે. પાન એ શરીરમાં ગરમી, તાજગી અને મુખવાસનો લાભ આપવા ઉપરાંત સ્ફુર્તી આપનાર વસ્તુ છે પણ તે જો પોતાને હાથે ઘેર બનાવીને વપરાય અને હદમાં રહીને ઉપયોગ થાય તોજ લાભ મળે છે, વળી પાનનો ઉપયોગ દવામાં અનેક જગાએ છુટથી થાય છે, ગુણમાં કપુરી પાન કે ગામઠી પાન વધુ સારા ગણાય છે. ખાવા માટે પાન પાકેલું ઉત્તમ ગણાય છે.

પણ તે વાયુ કરનારૂં ફળ છે. ઉનાળામાં જો તે થોડા પ્રમાણમાં વપરાય તો ઠંડક આપનાર અને પ્રિય લાગે છે પણ વધુ વાપરવાથી તે ફળ હાનીકર્તા જણાય છે. તેનાં બીયાંને શેકીને તેનો મગજ ખાવામાં વાપરવામાં આવે છે. કેટલાક લોકો તેમાં સાકર નાંખી થોડીવાર રાખીને પછી ખાય છે તેથી તે વધુ ઠંડક આપનાર ગણાય છે. તે ફળ અત્યંત મૂત્રલ હોય છે તેમાં સાકર અને પાણી એ બે મુખ્ય ચીજો હોવા ઉપરાંત કંઇપણ તત્વ જોવામાં આવતું નથી. આ ફળ કાચું હોય ત્યારે તેનું શાક કરે છે. એની છાલ બહુજ જાડી હોય છે જેને કાઢીનાંખી અંદરનો મગજ વપરાય છે. આ કાળીંગાનું બીજું નામ તરબુચ છે પણ આ ફળો વધુ વાપરવા આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ સારા નથી.

વડગુંદા—ગુંદી.

ગુંદામાં નાનાં અને મોટાં એવી બે જાતો થાય છે. મોટાંને વડગુંદા અને નાનાંને ગુંદી કહે છે. તેનાં ઝાડ મોટાં થાય છે તેમાં ફળો પાકે છે ત્યારે તેને લોકો ખાય છે. નાનીગુંદીને લોકો લીબારનાં ઝાડ કહે છે આ નાની ગુંદીની બીજી એક જંગલીજાત પણ થાય છે. એનો દવામાં પણ ઉપયોગ કોઇકવાર થાય છે. યુનાની હકીમો આને દવામાં ખુબ વાપરે છે તેનો ઉપયોગ ધાતુપુષ્ટીની દવામાં તેમજ કફ છુટો કરવાવાળી દવાઓમાં થાય છે. ગુંદા અને લીબારનાં પાકેલાં ફળો ખાવામાં ચીકાશદાર, મીઠા અને ભારે હોય છે તે ખાવાથી કબજીઆત અને વાયુનો ઉપદ્રવ થાય છે. કાચાં ગુંદાનો ઉપયોગ અથાણા તરીકે કરે છે એનુ અથાણું સારૂં અને સ્વાદિષ્ટ બને છે. પાકેલા ગુંદા ઘણા ખાવા સારા નથી.

સાકર—ખાંડ.

રેતીનાકણમાંથી જેમ મોતી બને છે તેમ સાકર પણ બને છે. સાકર બનાવવાના મશીનો સ્ટીમ મશીનથી ચલાવે છે

વધારે પ્રમાણમાં કરે છે અને કહેવાય છે કે તેમાં માંસ વધારવાનો, ગરમી કમી કરવાનો ખાસ ગુણ જણાય છે, ખાતાં ખાતાં તેમાંથી સારી સુગંધ પણ આવતી લાગે છે.

અખરોડ—અખરોટ.

અખરોટનાં સુકાંફળો બજારમાં મળે છે. તેનું કઠ લીંબુથી જરા નાનું હોય છે તેને ફોડી તેની ઉપરનીછાલ ફેંકી દે છે અને અંદર ખાંચામાં રહેલો મર્જ કાઢી ખાવાના કામમાં વાપરે છે. અખરોટ એ સુકામેવામાં ગણાય છે તેના મગજમાં તેલ પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેલું છે. તેનાં મગજને પીલીને તેલ બનાવવામાં આવે છે. એની પેદાશ ચીન, ઇરાન અને ઉનરૂહિંદમાં થાય છે.

અખરોટ એ મધુર, જરાખાટું, સ્નિગ્ધ, શીતળ, ઉષ્ણ, ધાતુવર્ધક, કફ અને પિત્તને કરનાર, રૂચીપ્રદ, બલકર, મળને બાંધનાર છે. તેનો ઉપયોગ કરવાથી વાત, પિત્ત, ક્ષય, વાયુ, રક્તદોષ, દાદ વગેરે મટે છે. અખરોટનોમગજ પાક વગેરેમાં નાંખવામાં તેમજ ખાવામાં થાય છે. તેનું તેલ ખાવામાં તથા બાળવાના કામમાં વપરાય છે. અખરોટ એ પૌષ્ટિક ચીજ છે. તેમાં સ્નિગ્ધ અને પૌષ્ટિકતત્વો વિટામીનની દૃષ્ટિએ સારા હોવાથી તે ઘી. વીટામીનની મરજ મારે છે. દવા તરીકે આ ફળ કે તેનો મગજ જરૂરીજ વપરાતો હશે પણ ખાવામાં વપરાય છે અને તે સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક હોવાથી સમજીને વપરાય તો ઠીક લાભ આપે છે

કાજીંગા—નરબુચ.

[illegible]

પણ તે વાયુ કરનારૂં ફળ છે. ઉનાળામાં જો તે થોડા પ્રમાણમાં વપરાય તો ઠંડક આપનાર અને પ્રિય લાગે છે પણ વધુ વાપરવાથી તે ફળ હાનીકર્તા જણાય છે. તેનાં બીયાંને શેકીને તેનો મગજ ખાવામાં વાપરવામાં આવે છે. કેટલાક લોકો તેમાં સાકર નાંખી થોડીવાર રાખીને પછી ખાય છે તેથી તે વધુ ઠંડક આપનાર ગણાય છે. તે ફળ અત્યંત મૂત્રલ હોય છે તેમાં સાકર અને પાણી એ બે મુખ્ય ચીજો હોવા ઉપરાંત કંઇપણ તત્વ જોવામાં આવતું નથી. આ ફળ કાચું હોય ત્યારે તેનું શાક કરે છે. એની છાલ બહુજ જાડી હોય છે જેને કાઢીનાંખી અંદરનો મગજ વપરાય છે. આ કાળીંગાનું બીજું નામ તરબુચ છે પણ આ ફળો વધુ વાપરવા આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ સારા નથી.

વડગુંદા—ગુંદી.

ગુંદામાં નાનાં અને મોટાં એવી બે જાતો થાય છે. મોટાંને વડગુંદા અને નાનાંને ગુંદી કહે છે. તેનાં ઝાડ મોટાં થાય છે તેમાં ફળો પાકે છે ત્યારે તેને લોકો ખાય છે. નાનીગુંદીને લોકો લીયારનાં ઝાડ કહે છે આ નાની ગુંદીની બીજી એક જંગલીજાત પણ થાય છે. એનો દવામાં પણ ઉપયોગ કોઇકવાર થાય છે. યુનાની હકીમો આને દવામાં ખુબ વાપરે છે તેનો ઉપયોગ ધાતુપુષ્ટીની દવામાં તેમજ કફ છુટો કરવાવાળી દવાઓમાં થાય છે. ગુંદા અને લીયારનાં પાકેલાં ફળો ખાવામાં મીઠાશદાર, મીઠા અને ભારે હોય છે તે ખાવાથી કબજીઆત અને વાયુનો ઉપદ્રવ થાય છે. કાચાં ગુંદાનો ઉપયોગ અથાણા તરીકે કરે છે. એનું અથાણું સારૂં અને રુચીષ્ટ બને છે. પાકેલા ગુંદા પણ ખાવા સારા નથી.

સાકર—ખાંડ.

શેરડીનારસમાંથી જેમ ગોળ બને છે તેમ સાકર પણ બને છે સાકર બનાવવાના મશીનો સુધર મળવાથી તેનું કારખાનાં ઠેર

આ દેશમાં સર્વત્ર થઇ ગયા છે અને હવે હજારોટન ખાંડ આ દેશમાં બનવા લાગી છે છતાં પણ હજી જાવાથી ખાંડ આવે છે. ખાંડમાંથી સાકર બનાવે છે ગુણમાં ખાંડ કરતાં સાકર ઉત્તમ ગણાય છે.

ખાંડ પિત્તને મટાડનાર, ઠંડી, પૌષ્ટિક, નેત્રને હિતકારક, વીર્યવર્ધક છે, તે કફને વધારે છે તેથી જ્વર, સોજા, ખાંસી, પંડુ, કફ, મંદાગ્નિ વગેરેમાં વાપરવી ન જોઇએ. ખાંડનો વધુ ઉપયોગ શરીરને લાભ કરનાર ગણાતો નથી, તેનો ઉપયોગ દૂધમાં, ચટણીમાં, રસોઇમાં, મીઠાઇમાં કરવામાં આવે છે તે સિવાય શરબતમાં અને પાક તથા દવાઓમાં પણ કરાય છે. વિદેશી ખાંડ કરતાં આ દેશની સ્વદેશીખાંડ ગુણ અને મીઠાશમાં ચડીઆતી છે. ખાંડની ચાસણી કરી તેમાંથી સાકર બને છે તે સાકરમાં પણ જુદી જુદી જાતો આવે છે. ધોમની કે ચીનાઈ સાકર ગુણમાં ચડીઆતી ગણાય છે. દવામાં ખાંડને બદલે સાકર વપરાય છે અને તે વધુ સરસ હોય છે. સાકરનો ઉપયોગ આપણે ખાવામાં કરીએ તો તે વધુ ઠીક હોય છે. મનુષ્યોને દરરોજ ખાવાની ચીજો દૂધ, ફળ, શાક, અનાજ વગેરેમાં કુદરતે સાકર મુકેલી છે. સાકર વગર મનુષ્યનું શરીર લાંબો સમય ટકી શકતું નથી માટેજ કુદરતે સર્વ પદાર્થોમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં સાકર રાખેલી છે તે જ્યાં વધુ જરૂર હોય ત્યારે આપણે બહારની સાકર પણ વાપરી શકીએ છીએ તે જીવનજરૂરનાં ઉપયોગી સાધનોમાં ગણાય છે. સાકર ગોળી નિરોગી સર્વ માટે પથ્ય છે. ફક્ત મધુપ્રમેહ માટે યોગ્ય નથી સર્વ પ્રકારના પાક અને મિષ્ટાન્નમાં સાકરની ખાસ જરૂર પડે છે તે તે પૌષ્ટિક પણ છે.

નાગરવેલ.

[illegible]

ચૂનો અને સોપારી તથા એલચી નાંખી લોકો તેનાં બીડાં બનાવી મુખવાસ તરીકે ખાય છે. મુખવાસ તરીકે પાન ખાવું બહુજ લાભ કરનાર છે તેથી દાંત મજબુત-સ્વચ્છ બને છે અને મોઢામાંથી સારી સુવાસ આવે છે, પણ આજકાલ દોરની માફક પાન ખાવાનો જે મૂર્ખતા ભરેલો રિવાજ આપણા લોકોમાં પડયો છે તે તો લાભને બદલે ખુબ હાની કરનાર છે. મુખવાસ તો માત્ર બે વાર જમવા પછીજ લેવાય છે પણ આનો ખાવાની કંઇ હદ હોય તેમ લાગતું નથી ! ઘણા લોકો રોજ દશ, વીસ, પચીસ કે પચાસ લગી પાન ખાઇ જાય છે ! તેમનાં દાંત જલદી ખરાબ થઇ જાય છે એટલુંજ નહિં પણ તેમની પાચનશક્તિ પણ ધીમેધીમે ખરાબ થતી જાય છે, પાનનો વધુ ઉપયોગ કરવો એ જાણી જોઇને હાની કરનાર છે એ શિવાય બજારમાં વેચાતી પાનની પટી લઇને ખાવી એ પણ લાભને બદલે હાનીજ કરે છે. પાન એ શરીરમાં ગરમી, તાકાત અને મુખવાસનો લાભ આપવા ઉપરાંત સ્ફુર્તી આપનાર વસ્તુ છે પણ તે જો પોતાને હાથે ઘેર બનાવીને વપરાય અને હદમાં રહીને ઉપયોગ થાય તોજ લાભ મળે છે, વળી પાનનો ઉપયોગ દવામાં અનેક જગ્યાએ છુટથી થાય છે, ગુણમાં કપુરી પાન કે મામરી પાન વધુ સારા ગણાય છે. ખાવા માટે પાન પાકેલું ઉત્તમ ગણાય છે.

प्रकरण ४ थुं.

धान्य–अनाज.

ઘઉં–ગેહું.

ઘઉંની પેદાશ હિંદુસ્થાનમાં સર્વત્ર થાય છે અને હવે તો બીજા દેશોમાં પણ ઘઉં પાકવા લાગ્યા છે, એટલુંજ નહિં પણ કેટલીકવાર ઑસ્ટ્રેલીઆથી આ દેશમાં પણ તે આવે છે. આ દેશમાં ઘઉંનો પાક બહુ મોટા પ્રમાણમાં થાય છે અને તેની લાખો ગુણી યુરોપાદિ દેશોમાં જાય છે. ઘઉં એ શ્રેષ્ઠ ધાન્યમાં ગણાય છે તેમાં પણ દક્ષણી અને મારી એવી જાતો આવે છે. ખંડવાના ઘઉં ઉત્તમ ગણાય છે સામાન્ય જાતને પીશી નામથી ઓળખે છે. ઘઉંનો લોટ, પકમુદી, રવો અને ભૂસો એવી ચાર જાતવટો યંત્રોની ઘંટીમાં તૈયાર થઈ બજારમાં સર્વત્ર મળે છે. અગાઉનો ઘરની ઘંટીપર સર્વ દળવાનું કામ થતું પણ હવેનો યંત્રોનો જમાનો દોડાવી આ સર્વ ચીજો તૈયારજ મળવા લાગી છે અને એમ થવાથી સ્ત્રીઓમાં સુસ્તી આવવાથી અને પ્રકારની તેમને વ્યાધિઓ થવા લાગે છે એટલુંજ નહિં પણ દાયણી મજુરી નષ્ટ થવાથી ગરીબોને પેટ માટે પણ મુશ્કેલ થઈ છે! મકીન અને ઘઉં ઉપરાંત દક્ષણી દેશમાં આટો ગુણમાં અગ્રોત્તમ ગણાય છે અને તેજ પ્રકારે [illegible]

ઘઉંના [illegible] પ્રકારની [illegible] છે [illegible]

જરૂર પડે છે. ઘઉંની રસોઇમાં ઘી હોય તો તે સ્વાદિષ્ટ અને સારી બને છે, ઘઉંને ઘીની મદદ મળે તો તે વાયુ કરતા નથી. પંજાબમાં તો ઘઉંનો લુખો રોટલો ખાવાનો રિવાજ છે એથી ઉલટું મુંબઇ તરફ "ચોપડેલી રોટલી" ખાવાનો રિવાજ છે પણ આરોગ્યની સરખામણીમાં તો પંજાબમાં લુખો રોટલો ખાનાર ચડી જાય તેમ છે. વળી અનેક જાતની મીઠાઇ અને પકવાન બનાવવા ઉપરાંત તેની બીજી બનાવટોમાં પાઉં, બીસ્કેટ, કેક વગેરે જનાવટો યુરોપાદિ દેશોનાં સબંધથી અહિં પણ બનવા લાગી છે અને તેને હવે આપણે વાપરતા પણ થઈ ગયા છીએ. એ સર્વ કરતાં ઘઉંની હાથના આટાથી હાથે બનાવેલી રોટલી ઉત્તમ ખોરાક છે. આપણી સ્ત્રીઓ ઘઉંની અનેક પ્રકારની સુંદર ચીજો બનાવી આપણને ખવરાવે છે તે સર્વના ખ્યાલમાં હશેજ. ઘઉં પૌષ્ટિક ધાન્ય છે તેને અમીરથી તે ગરીબ સર્વકોઇ વાપરે છે ને તે બારેમાસ વાપરવા લાયક ધાન્ય છે. નવા ઘઉં ચૈત્રમાસમાં આવવા લાગે છે તેનો સ્વાદ તે વેળા બહુજ મીઠો હોય છે. ઘઉંના સત્વરૂપ નિસાસ્તો દવામાં-હલવા બનાવવામાં વપરાય છે. ઘઉંના લોટની લાહી બને છે. તાકાત માટે ઘઉંની સાપટી-શીરો-પુરી માલપુવા પ્રસિદ્ધ ખોરાક છે. ઘઉંનુ ઘાસ હોય તેને પરાગ કહે છે તે જનાવરો ખાય છે. તે ઘાસમાં ઘાંટા રાખવાથી પાકે છે. સર્વકોઇ માણસને ઘઉંનો ખોરાક માફક હોય છે પણ તે મરડો, ઝાડા, મરડો, જ્વર, વાયુ ગોળો, ગુલ્મ, કફ, ઉદરરોગ આવી જાતનાં દરદોમાં ઘઉં અપથ્ય ગણાય છે.

બાજરો-બાજરી.

બાજરીની પેદાશ હિંદુસ્થાનના કેટલાક પ્રાંતોમાં થાય છે. કચ્છ, કાઠીયાવાડ, રાજપુતાનાં અને મિસેમાં બાજરીની પેદાશ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે અને એ પ્રાંતના રહેવાસીઓ બાજરીનો ઉપયોગ બહુ કરે છે; હિંદુસ્તાની કોમ તરફ ઘઉંજ બાજરી તૈયાર

થવા આવે છે અને શિયાળામાં બાજરીના રોટલા સર્વ કોઇ ખાય છે. શહેરમાં બાજરીનો પ્રચાર ઓછો હોય [illegible] એટલુંજ નહિં, પણ શ્રીમંતોના ઘરમાં પણ બાજરી જવલેજ વપરાય છે, ખાસ કરી ગરીબોના ઘરમાં બાજરી બહુ વપરાય છે વળી તે ગામડાગામમાં તો મુખ્ય ખોરાક તરીકે ગણાય છે. મજુરી કરનારો વર્ગ બારેમાસ બાજરાનોરોટલો ખાઇ પોતાની શક્તિ ટકાવી રાખે છે. બાજરીનો રોટલો મીઠો અને તાકાત આપનાર છે: બાજરો એ ગરમદેશ કરતાં ઠંડા દેશમાં અને ઠંડી રૂતુમાં વધુ માફક આવે છે. કચ્છનો બાજરો બહુજ ઉત્તમ અને પુષ્ટ હોય છે તેનો રોટલો એકવાર ખાધો હોય તો તેનો સ્વાદ કદી ભૂલી શકાય તેમ નથી. બાજરાનોરોટલો, રાબ, ખીચડી અને ઢોકરી બનાવીને લોકો ખાય છે. બાજરો લુખો ખાવા છતાં કંઇ હાની કરતો નથી. ડૉ. જેન કેલોગ જે અમેરીકાનો એક પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર હોવા ઉપરાંત ખાનપાનના પદાર્થોના ગુણદોષ માટે જેનો અભિપ્રાય ઉત્તમ ગણાય છે તેણે પોતાના અનુભવમાં જણાવેલ છે કે બાજરો એ દુનિયામાં એક ઉત્તમ ધાન્ય છે. શરીરને પોષણ આપનારા તમામ તત્વો તેમાં રહેલા હોવાથી ફક્ત એકલા બાજરાનો રોટલો ખાઇ મનુષ્ય [illegible] અને સુખી જીવન ગાળી શકે છે તે ખોરાકના બીજા કોઇ પદાર્થની જરૂર રહેતી નથી સુખી માણસો બાજરાનારોટલા સાથે [illegible] અને ઘી [illegible] અને છાશનો પ્રયોગ કરી [illegible] કરી જમાડે છે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

જેવો હોય તે સુખેથી કરી શકે છે. સ્ત્રીઓને બાજરાનો ખોરાક આપવાથી ધાવણ વધે છે ને બિમારોને તો આ ખોરાકથી સારી તાકાત આવે છે. બાજરાની રાબ જરા ગોળ કે ઘી નાંખી બનાવીને બિમારોને અપાય છે.

જે દેશમાં જે અનાજ પેદા થાય ત્યાંના વતનીઓને તે બીલકુલ માફક અને પથ્ય હોય છે.

બાજરો જરા ગરમ, રૂક્ષ, પિત્તને કોપાવનાર તથા દુર્જર ગણાય છે પણ તે બળ અને કાંતી આપનાર છે. બાજરાના દાણા ઘોડાને જોગાણ તરીકે આપે છે તેને બાફીને ગાયોને પણ ખવરાવે છે. બાજરાનું ઘાસ જનાવરો માટે ખોરાક તરીકે વપરાય છે. દવા તરીકે સામાન્ય ઉપાયોમાં બાજરી વપરાય છે. માખણ અને બાજરાનો ઠંડો રોટલો નાનાં બાળકો માટે ઉત્તમ ખોરાક ગણાય છે અને તે બીસ્કીટ વગેરે બજારી ચીજો કરતાં ગુણ અને કિંમતમાં શ્રેષ્ટતા ધરાવે છે.

સોયાબીન્સ.

ધાન્યના રાજા તરીકે ઓળખાતું આ અનાજ ઘોડાજ સમયથી જાપાન દેશથી આ દેશમાં આવવા લાગ્યું છે. અને હવે તો ગુજરાત પ્રાંત અને બીજા પ્રાંતોમાં તેનું વાવેતર થતું જાય છે. અને તે બજારમાં પણ વેચાય છે. આ એક પ્રકારનું કઠોળ ધાન્ય વટાણા-ચોળાને મળતું છે. બજારમાં તે બેથી ત્રણ આને શેર મળે છે, અને મુંબઇના જાણીતા ગોદરેજ તીજોરી અને સાબુવાળાને ત્યાં સસ્તું અને સારૂં મળે છે. સ્વ. ગોદરેજ શેઠે એના પ્રચારમાં ખુબ મદદ-નાન લીધેલી હતી એટલુંજ નહિં પણ દાણામાં તો સોયાબીન્સના પ્રકાર અને બીસ્કીટ તૈયાર મળે તેવી ગોઠવણ તેઓએ કરી ખોરાકને તૈયાર કરી પ્રજાની સારી સેવા બજાવી છે.

કલાક રહે છે અને પછી જલદી ભૂખ લાગે છે. ચોખાની રાબ, ખીર, દૂધપાક, ઢોકળાં, પુરી, દલવો, શીરો, કાંજી વગેરે અનેક રીતે બને છે. દૂધ ને ભાત દહીં ને ભાત એ પથ્ય ખોરાક છે. અને તે રોગી કે નીરોગી સર્વને ઉપયોગી છે. ચોખામાં ખાસ ગુણ સાકર અને ચૂનો એ બે તત્વોનો છે ને તેથી તે હમેશાં ઓછા વધુ વાપરવા જોઇએ. પંજાબ અને મારવાડનાં લોકો કવચિતજ ચોખા ખાય છે જ્યારે દક્ષિણનાલોકો, બંગાલ અને સિંધનાલોકો હમેશાં ચોખા પરજ જીવન નિર્વાહ ચલાવે છે. પંજાબનાચોખા સારા હોય છે પણ વાયુ કરનાર છે.

ચણા—ચના—હરબરા.

ચણા ખેતરોમા પાકે છે. તેનાં ફુલ તમામ નાનાં થાય છે તેની મોગમ ફાગણ માસથી શરૂ થાય છે. ચણા લીલા દોય ત્યારે તેનાં બીયાં કાઢી તેનું શાક કરવામાં આવે છે. ચણા એ કઠોળમાં બહુ પ્રસિદ્ધ અર્વત્ર બનાવી અને સર્વ જગાએ વપરાતારી પ્રસિદ્ધ ચીજ છે. કઠોળ ખાવામા ચણા ચારણા, રવાદિષ્ટ, ભારે, રૂક્ષ તથા બળને આપનાર છે. મીઠાઇ અને ફરસાણમાં ચણાનોલોટ બહુજ વપરાય છે. ચણાને ભરડી તેની દાળ કરી તેની દાળ બનાવે છે એ દાળનો લોટ કરે છે તેને "બેસન" નામથી ઓળખવામાં આવે છે તેનાં રોટલા, કઢી, પુરી, મીઠાઇ, ભજીયા, ભજીયાં અને બેસનબાગ વગેરે અનેક રીતે અને [illegible] તથા [illegible] હમેશાં વપરાય છે, [illegible] કરે છે. [illegible] ચણા [illegible] [illegible] ચણા [illegible] [illegible] [illegible]

સર્વ માટે પથ્ય નથી. રાત્રે થોડાક દાણા ચણાનાં પલાળી રાખી સવારે તે બરાબર ચાવીને ખાઈ ઉપર તેમાં બચેલું પાણી પીવું તે ખુબ તાકાત આપનાર તથા રક્તશોધક છે. પૂર્વ હિંદુસ્થાનમાં તે જાપાનની જગાએ સવારનાં સૌકોઈ વાપરે છે. ઝાકળ પડે છે ત્યારે ચણાના છોડપર પાણી બંધાય છે તેને સફેદ કપડું મુકી લઇ લેવામાં આવે છે એને ચણાનોખાર કહે છે તે દવામાં વપરાય છે ને પેટના રોગ માટે તે ઉત્તમ દવાની ગરજ સારે છે. ચણાનીદાળ બનાવતાં તેની છાલ કાઢી નાંખે છે તે છાલ ફોતરાં ગાય ભેંસોને ખાવા આપે છે. તેથી ગાય-ભેંસનું દુધ વધુ તાકાતવાળું બને છે. ચણાનો ગુણ વાયુકરનાર, શીતળ, રૂક્ષ, તુરાં, વિષ્ટંભકારક, મધુર, રૂચીકર, વર્ણકર, બલકર, જ્વરનાશક, અને પેટને ફુલાવનાર છે. અને તે કફ, રક્તપિત્ત, પિત્ત અને લોહિવિકારને મટાડનાર છે. શેકેલાચણા ગરમ ગણાય છે, ને તે રાત્રે સૂતી વખતે ખાઈ ઉપર પાણી ન પીવાય તો કફને પકાવે છે. કાચાચણાનાં પોપટા એગજ તથા શેકીને ખાવાનો રિવાજ છે. બીજા અનાજમાં ગહું જેમ મુખ્ય છે તેમ કઠોળમાં ચણા મુખ્ય ગણાય છે. તે ચણામાં સફેદ અને પીળા તથા નાનાં અને મોટા એવા પણ ભેદ છે.

મગ.

મગની પેદાશ મેશીયાખંડના પણ ભાગમાં થાય છે ને સારા દોષ નો લીલાઈમના અને મગીયો જરા નાના જેવાદાણા હોય છે. લીલામગ એ કઠોળ છે પણ સર્વ કઠોળમાં તે ઉત્તમ જાતીનું અને રોગી નિરોગી સર્વમાટે પથ્ય ગણાય છે. મગને જાડીને તેની દાળ બનાવે છે તેમાંપણ છાલવાળી અને છાલ વગરની દાળ એમ બે જાત છે પણ ગુણમા છાલવગરની દાળ ઉત્તમ હોય છે. મગના નાના [illegible] પત્રી ને [illegible] હોય છે તેમ [illegible] છે અને તે [illegible] તેનું નામ [illegible] છે [illegible]માં [illegible]

માંસાહાર તજી દઇ તેની જગ્યાએ તેટલોજ ખર્ચે તેનાથી પણ વધુ તાકાતવાળો પદાર્થ લેવાની જો કોઈ ભલામણ થાય તો ત્યાં સોયાબીન્સ મુખ્ય ચીજ છે. તેમાં પ્રોટીન બહુજ મોટા પ્રમાણમાં રહેલું છે ને તેથી તે મધુમેહના દર્દી માટે પણ ખાસ ઉપયોગી ગણાય છે. આપણા બીજા ધાન્યોમાં પ્રોટીન બહુજ ઓછું હોય છે જ્યારે સોયાબીન્સમાં પ્રોટીન સેંકડે ૪૦ ટકા ગણાય છે.

સોયાબીન્સના લોટનો શીરો, રોટલી, વગેરે શાક, દરસાણ અને ચીજો બને છે તે ખાવામાં ઘણીજ સ્વાદિષ્ટ થાય છે, બીજા લોટમાં મેળવીનેજ આનો લોટ વાપરી શકાય તેમ છે. કેમો ઓર્કા આ પદાર્થ પચવા બહુજ ભારે છે. તેનું શાક, શીરો વગેરે બહુજ સ્વાદિષ્ટ બને છે. ઘઉંનોલોટ ૩ ભાગ અને ૧ ભાગ સોયાબીન્સનો લોટ મેળવી રોટલી કરવામાં આવે તો તે અદેસાઈથી પચી જાય ને પુરતો લાભ મળે છે.

[illegible] તો તેનામાંથી રોટલી, રોટલો, પુરી, પાઈ, [illegible], [illegible], કઢીઓ, વડી [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] અને તેનું દૂધ [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] વગેરે બધું બનાવી શકે છે. [illegible] લોટને ૪ [illegible] પાણીમાં [illegible] મરમ [illegible] જો કોઈ [illegible] તે દૂધની જગ્યાએ વાપરી [illegible]

[illegible]

સર્વ માટે પથ્ય નથી. રાત્રે થોડાક દાણા ચણાનાં પલાળી રાખી સવારે તે બરાબર ચાવીને ખાઈ ઉપર તેમાં બચેલું પાણી પીવું તે ખુબ તાકાત આપનાર તથા રક્તશોષક છે. પૂર્વ હિંદુસ્થાનમાં તે જાપાનની જગાએ સવારનાં સોકોઈ વાપરે છે. ઝાકળ પડે છે ત્યારે ચણાના છોડપર પાણી બંધાય છે તેને સફેદ કપડું મુકી લઇ લેવામાં આવે છે એને ચણાનોખાર કહે છે તે દવામાં વપરાય છે ને પેટના રોગ માટે તે ઉત્તમ દવાની ગરજ સારે છે. ચણાનીદાળ બનાવતાં તેની છાલ કાઢી નાંખે છે તે છાલ ફોતરાં ગાય ભેંસોને ખાવા આપે છે. તેથી ગાય-ભેંસનું દુધ વધુ તાકાતવાળું બને છે. ચણાનો ગુણ વાયુકરનાર, શીતળ, રૂક્ષ, તુરાં, વિષ્ટંભકારક, મધુર, રૂચીકર, વર્ણકર, બલકર, જ્વરનાશક, અને પેટને કુશાવનાર છે. અને તે કફ, રક્તપિત્ત, પિત્ત અને લોહિવિકારને મટાડનાર છે. શેકેલાચણા ગરમ ગણાય છે, ને તે રાત્રે સૂતી વખતે ખાઈ ઉપર પાણી ન પીવાય તો કફને પકાવે છે. કાચાચણાનાં પોપટાં ઓળજ તથા શેકીને ખાવાનો રિવાજ છે. બીજા અનાજમાં ગઢું જેમ મુખ્ય છે તેમ કઠોળમાં ચણા મુખ્ય ગણાય છે. તે ચણામાં સફેદ અને પીળા તથા નાનાં અને મોટા એવા પણ ભેદ છે.

મગ.

મગની પેદાશ એશીયાખંડના ઘણા ભાગમાં થાય છે તે સારા દોષ નો લીલાંરંગના અને મરીથી જરા નાના જેવાદાણા હોય છે. લીલામગ એ કઠોળ છે પણ સર્વ કઠોળમાં ને ઉત્તમ જાતીનું અને રોગી નિરોગી સર્વમાટે પથ્ય ગણાય છે. મગને બરડીને તેની દાળ બનાવે છે તેમજપણ છાલવાળી અને છાલ વગરની દાળ એમ બે જાત છે પણ ગુણમાં બધાં દાળ ઉત્તમ હોય છે. મગના નાના [illegible] તે વેલા રૂપે ફેલાય છે તેમાં ફલી આવે છે અને તે [illegible] તેનું નામ મગ કહેવાય છે. ખેતરમાં આપણે

ત્યાં ખીચડી બનાવવા મગ આખા કે તેની દાળ વપરાય
શિવાય શાકમાં મગનીદાળ, આખામગ, મગનું ઓસામણ
બનાવીને વાપરે છે. મગની દાળમાંથી પાપડ. વડી અ
લોટનો શીરો સુંદર અને પૌષ્ટિક બને છે. બિમારો માટે
ઓસામણ પથ્ય ગણાય છે તેને " યૂષ " કહેવામાં આવે છે
કરતાં વધુ સરસ અને પથ્ય ગણાય છે. મગના
" મગદળીઆ " લાડુ બનાવવામાં વાપરે છે. મંદાગ્નિ, વાયુ
વગેરેમાં મગની દાળ પથ્ય ગણાય છે. તે દસ્તકા, શીતળ,
માદક, જરા વાયુકરનાર અને નેત્રને હિતકારક છે. મગનો
આખુ લોકો આખામાસ દરમેશાં કરે છે. તે સ્વાદિષ્ટ, પથ્ય
પૌષ્ટિક કઠોળ છે. મગનો રંગ લીલો હોય છે તથા બીજ
કાળાદેશનાં મગ પણ હોય છે જે લીલા જેવાજ અને મારા

અડદ

અડદ એ કઠોળ ધાન્ય છે અને તે આ દેશના મર્ય
હોય છે. આરામા આખા અડદ ન વાપરવા એમ વૈદક
જણાવેલું છે. તેનું કારણ એમ કહેવાય છે કે અડદની છાલમાં
દોષ રહેલા છે. માટે અડદની દાળ વાપરવી ઉત્તમ પથ્ય છે,
અને પૌષ્ટિક ધાન્ય છે. તેના વિષયોમ અડદની દાળ, અડદને
પાક અને પાપડ વગેરે બનાવવામા થાય છે અડદની દાળ
કરે અને વધુ પ્રમાણ [illegible] તેમાં લસણ, હીંગ, લીંબુ વગેરે
વપરાય તે [illegible] પણ અજીર્ણ પૌષ્ટિક છે
અડદના [illegible] પૌષ્ટિક [illegible] છે અડદનું પ્રમાણ
[illegible] તે [illegible] છે

અડદ [illegible] પૌષ્ટિક.
[illegible]

અડદીઆવાયુ, પરિણામશૂળ, અર્શ વગેરેને મટાડે છે. અડદના વડા, લાડુ, દાળ અને પૌષ્ટિકપાક બને છે અને તે સ્વાદિષ્ટ બને છે. આયુર્વેદમાં અનેક પૌષ્ટિક દવા, પાક, તેલ ઘૃત વગેરેમાં અડદનો ઉપયોગ કરવામાં આવેલો છે.

મકાઈ.

મકાઇનો છોડ જુવારને મળતો થાય છે. તેમાં જે કણશલ્લાં થાય છે તેને મકાઈના ભૂટા કહે છે. તે જ્યારે કુમળા હોય છે ત્યારે લાવી તેને શેકીને ખાય છે. ખાવામાં તે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. મકાઇની પેદાશ સર્વત્ર અને બારે માસ થાય છે તેને વરસાદમાં અને બીજી મોસમમાં ખેડુત લોકો ખેતરોમાં વાવે છે ને ઉત્પન્ન થાય છે. પંજાબમાં મકાઇનો રોટલો ખાવાનો સામાન્ય રિવાજ છે પણ તેનો વધુ ઉપયોગ ગરીબ લોકોમાં થાય છે કેમકે તે સસ્તું ધાન્ય છે. મકાઇના દાણા—ચણાથી જરા મોટા ને ચપટા—પીળાશમાં થાય છે તેને શેકવાથી મકાઇની ધાણી થાય છે. મકાઇ એ પૌષ્ટિક ધાન્ય ગણાય છે પણ તે અત્યંત વાયુ કરનાર અને પચવામાં ભારે હોય છે. મજુરી કરનાર વર્ગ તેને સહેલાઇથી પચાવી સારી તાકાત મળવે છે.

જુવાર.

જુવારનોછોડ ચાર—છ હાથ ઉંચો થાય છે અને તેમાં સુંદર લાંબા પાન હોય છે તે છોડ લીલો કે સુકો જનાવરોને ખાવાના ઉપયોગમાં આવે છે. તેનાં કણશલ્લામાં જુવારનાં દાણાં થાય છે તે સોદ અને મીઠાં હોય છે. એમાં એક ગળીજાત પણ થાય છે. જુવારનો પોંક થાય છે તે પણ ખાવામાં ઘણોજ સ્વાદિષ્ટ બને છે. ગામડાના મજુર લોકોનો તે મુખ્ય ખોરાક છે પરંતુ કેટલાક પ્રાંતમાં તો ગ્રામવર્ગ—ગરીબ—શ્રીમંત સર કેઈ વાપરે છે. તે પૌષ્ટિક, મધુર, અને જરા વાયુ કરનાર ધાન્ય છે. જુવારનો લુખો રોટલો ખાવામાં

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

અને સર્વને પથ્ય છે. સંગ્રહણીના દરદી માટે તે અપથ્ય છે. તુવરનીદાળ, પુરણપોળી, ઓસામણ અને બીજી કેટલીક ખાવાની ચીજો બને છે. તુવરનીદાળ શાક તરીકે સર્વ ઋતુમાં પથ્ય ગણાય છે.

જવ-યવ.

જવની પેદાશ આ દેશમાં સર્વત્ર થાય છે. તે ઘઉંને મળતું એક જાતનું ધાન્ય છે પણ છે તદન જુદુંજ. જવનો ઉપયોગ આ દેશમાં ઘોડા, બળદ, હાથી વગેરેને ખવરાવવામાં વધારે થાય છે. તે શિવાય ગરીબલોકો જવનીરોટલી અને રાબ કરીને પણ ખાય છે. જવ એ પૌષ્ટિક તથા શીતળ ધાન્ય છે. આ દેશમાંથી મત્ર વિદેશ લઇ જવામાં આવે છે તેનું નામ છે પર્લબાર્લી એના ટીન આવે છે જે આશરે ચાર આને રતલ મળે છે જ્યારે આ આપણા ગામડીજવ બે રૂપીઆનાં ૮૦ રતલ મળે છે! આનું નામ કળા અને અફલ! જે માણસોમાં અફલ છે તે આવી રીતે આપણી પાસેથી પૈસા લઈ શકે છે. પર્લબાર્લીનું બારલીવોટર બને છે. જે બીમારોને પીવા માટે અપાય છે. જવ ઠંડા, મૂત્રલ અને તાકાત આપનાર છે. જવને બાળીને તેમાંથી ક્ષાર બનાવે છે તેનું નામ યવક્ષાર છે તે દવાના કામમાં બહુ વપરાય છે. જવનો ઉપયોગ સતુવા બનાવવામાં પણ થાય છે તે સતુઆ સવારના નાસ્તા તરીકે ઘણા પ્રદેશમાં ખાસ કરી પંજાબ પી. માં વધુ વપરાય છે જવનો બીજો નામનો દારૂ બને છે તે પણ વિદેશથી આ દેશમાં લાખો બાટલી દરવર્ષે આવે છે. ગુણમાં જવ રૂક્ષ, શીત, તુરા, રૂક્ષ, મેધ્ય, મધુર છે. અને તે તરસ, પિત્ત વાયુ, કફ, રક્તદોષ, શ્વાસ, ખાંસી, પીનસ, ચામડીનાદોષને મટાડે છે જવનાલોટનો શીરો કરી, રોટલી પુરી સર્વ બને છે એનો ઉપયોગ સેવા અગાઉ તેની ઉપરની છાલ કાઢી નાખી કરી પછી દળીને લોટ બનાવે છે બીમારો માટે જવનુપાણી આ જવને દળીને

પાણીમાં ઉકાળી તેમાં દૂધ સાકર મેળવી શકાય છે. મધુપ્રમેહના રોગી માટે જવ એ પથ્ય ધાન્ય છે.

સામો–સાંવા.

સામો એ જંગલી ધાન્ય છે, તેની પેદાશ જંગલમાંજ વગર વાવ્યે થાય છે અને વગર વાવેલું ધાન્ય હોવાથી આપણાલોકો તેને ફળાહારમાં ખાસકરી અપવાસ–લંઘન–વ્રત વગેરે રાખે ત્યારેજ તેને વાપરે છે. સામાને પાણીમાં રાંધી તેમાં ગોળ કે સાકર નાંખી નાંખી ખાય છે અથવા તો છાશ કે દૂધ સાથે પણ ખાય છે તે મધુર અને પૌષ્ટિક ધાન્ય છે પણ તેની પ્રકૃતિ રૂક્ષ હોવાથી તે વાયુને વધારે છે. મળને બાંધે છે, કફ, પિત્ત અને રક્તપિત્ત તથા ત્રિદોષને મટાડનાર છે. સામાને મળતી બીજી કોદરા, બંટી, ચીરો વગેરે જંગલી ધાન્યની જાતો પણ વપરાય છે એ સર્વ ગરીબોનો ખોરાક છે પણ તે પૌષ્ટિક છે કેવળ તે વાયુને વધારી કબજીઅત પેદા કરવાવાળા છે એવીજ નાગલી નામના ધાન્યની જાત પણ આવે છે તે પણ જંગલી ધાન્યમાં ગણાય છે પણ હવે આ ધાન્યો લોકો વાડી–ખેતરોમાં વાવીને પણ તૈયાર કરી રહેલા દેખાય છે.

એ શિવાય રાજગરો નામની એને મળતી એક જંગલી ધાન્યની જાત આવે છે તેનું પણ વાડી–ખેતરોમાં વાવેતર કરી પાક કરવામાં આવે છે એનો ઉપયોગ ફળાહારમાં શીરો, પુરી વગેરે બનાવવામાં કરે છે પણ તે ધાન્ય ગુણમાં રૂક્ષ અને વાયુલ છે આ બધા ધાન્યો સમજીને જરૂર પ્રમાણે પ્રકૃતિ, ઋતુ, દેશકાળનો વિચારકરી વાપરવાથી જરૂર ઉપયોગીનો છેજ, પણ ગરીબ–મજુરો માટે તો હમેશાંજ વાપરવા વગર છુટકો નથી કેમકે બીજાં ધાન્યો બહુ મોંઘા મળે છે જ્યારે આ બહુ સસ્તા દોષ છે.

प्रकरण ५ मुं.

दूग्धादि पदार्थो.

દૂધ.

ગાયનું, ભેંસનું અને બકરીનું દૂધ પ્રસિદ્ધ છે, પણ હાલમાં તો બનાવટી દૂધ એટલે બીજા પદાર્થોમાંથી બનાવેલું પણ આવે છે અને એ દૂધ આપણે ખરીદી બાળકોને પાઇએ છીએ. બાળકો માટે તો માતાનું દૂધજ ઉત્તમ ગણાય છે તેની અવેજમાં બકરીનું દૂધ કે ગાયનું દૂધ આપવામાં આવે છે. આજના સમયમાં સારી અને શુદ્ધ ચીજો મેળવવાની જે મુશ્કેલી જણાય છે તેમાં દૂધને માટે પણ એજ દશા છે. ચોખ્ખું દૂધ મેળવવામાં શહેરોમાં બહુ અડચણ પડે છે. શુદ્ધ અને તાજું દૂધ મૃત્યુલોકના મનુષ્યો માટે અમૃત સમાન ગણાયલું છે. દૂધમાંથી દહીં બને છે દહીંમાંથી છાશ, માખણ અને ઘી બને છે આ પાંચપદાર્થો પંચામૃત કહેવાય છે એ જ્યાં છુટથી સારા અને શુદ્ધ મળે ત્યાંજ મનુષ્યો નીરોગી સુખી અને બળવાન રહી શકે છે. આજે તો બાળકો માટે પણ શુદ્ધ દૂધ મેળવવામાં પણ બહુ અડચણ પડે છે! બાળક માટે માતાનુંદૂધ એ પોષણનો મુખ્ય પદાર્થ ગણાય છે. તેમ મનુષ્યો માટે ગાયનુંદૂધ એ પણ મુખ્ય પદાર્થ છે. દૂધપર માણસ અનેક વર્ષો લગી રહી જીવન ટકાવી શકે છે અને દૂધમાં શરીરને પોષણ આપવાના તમામ પદાર્થો રહેલા છે. શુદ્ધ અને તાજું દૂધ રૂચીકર, સ્નિગ્ધ, પથ્ય, બળકર, કાંતિકારક, બુદ્ધિ, પ્રજા, મેધા, કફ, તુષ્ટિ, પુષ્ટિ, વીર્ય અને ઓજને વધારે છે. અનેક રોગોને મટાડે છે તથા સર્વ વ્યાધિઓમાં તે પથ્ય ગણાય છે. રાણી અને કાંકિયાનું દૂધ વધુ ઉત્તમ ગણાય છે. બકરીનુંદૂધ હલકું ગણાય છે. ક્ષયના દરદમાં તે પથ્ય અને લાભ કરનાર છે ભેંસનુંદૂધ વાયુ અને કફ કરે છે તથા ભારે અને તાકાત

વધારનાર છે. જ્યારે ગાયનું દૂધ લઘુ, પથ્ય અને ત્રણ દોષને મટાડનાર છે. એ શિવાય ગાય જંગલમાં ફરતી હોય, જુદા જુદા પ્રકારનું ઘાસ અને ખોરાક લેતી હોય તો દૂધમાં પણ તેવા ઉત્તમ ગુણો આવે છે બાળકોને ભેંસનું દૂધ આપવાથી તેમની બુદ્ધિ મંદ બને છે. માટે બાળકોને તો ગાય કે બકરીનું દૂધ આપવું જોઇએ. તરતનું દોહેલું દૂધ ઉત્તમ ગણાય છે, ગરમ કરવા પછીના દૂધમાં ગુણ બદલે છે, વધુ ઉકાળેલું દૂધ ગુણમાં હીન અને પચવામાં જડ બને છે. તાજી વિઆયેલી ગાયનું દૂધ ભારે હોય છે એક બે માસ વીઆયાને થઇ જાય પછી તે દૂધ હલકું ગણાય છે. દૂધને શેકેલું પીવું એ ઉત્તમ છે પછીનું દૂધ ગરમ કરવા શિવાય ન વાપરવું જોઇએ, કેમકે દૂધ ઠંડુ થઇ પડી રહે તો તેમાં વિકૃતિ થાય છે માટે થોડું ગરમ કરી એક ઉભરો આવે ત્યારબાદ મરજી પ્રમાણે સાકર મેળવી ને વાપરવું. લસણ, મૂળા, કોહળું ખાર અને લવણ વાળી ચીજો, અથાણાં, તેલમાં તળેલી ચીજો વગેરે સાથે દૂધનો ઉપયોગ નજ કરવો કેમકે તે પદાર્થો દૂધ સાથે લેવાથી વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે, ખોરાક સાથે પણ બનતાં લગી દૂધ ન લેવું જોઇએ. જેમને દૂધ વાયુ કરતું હોય કે પાચન ન થતું હોય તેમણે અનાજ સાથે દૂધ લેવાથી ઠીક પડી જાય છે. શરદઋતુમાં દૂધ લેવાથી ઠીક પડી જાય છે. શરદઋતુમાં દૂધ અને ભાત એ મુખ્ય અને પથ્ય ખોરાક ગણાય છે જેને ત્યાં દૂધ હોય તે માણસ સુખી ગણાય છે, આ વાતપણ સત્ય જણાય છે.

ગાયનું દૂધ ભેંસનું દૂધ, બકરીનું દૂધ, સ્ત્રીનું દૂધ, ગધેડીનું દૂધ, ઉંટણીનું દૂધ, ઘોડીનું દૂધ, આમ જુદા જુદા પ્રકારનાં જુદા જુદા ગુણો છે આ સર્વ પ્રકારના દૂધ જુદા જુદા દરદોમાં ઉપયોગી છે. એટલુંજ નહિં પણ દવામાં તો દૂધનો ઉપયોગ અનેક સ્થાને કરવામાં આવે છે આપણા દેશના માણસનું દૂધ વાપરવાનો અને માવની મેવા કરવાનો

મુખ્ય ધર્મ મનાય છે. ગાયને માતાની ઉપમા અપાયલી છે. તે વાત સત્યજ છે કેમકે તેના દૂધમાંથી અનેક પદાર્થો બને છે તથા તે દૂધ વગેરેના સેવનથી મનુષ્ય નિરોગી તથા બળવાન રહી દીર્ઘાયુષ્ય ભોગવી શકે છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં દૂધ માટે ઘણુંએક લખાયલું છે, અહિંતો માત્ર ટુંકમાંજ તેનું દિગ્દર્શન કરાવેલ છે. દવા તરીકે દૂધ અનેક દવાઓ બનાવવામાં વપરાય છે તેમજ દૂધમાંથી અનેક જાતનાં પાક અને પેડા, બરફી, ગુલાબજાંબુ વગેરે પદાર્થો બને છે જેસર્વ આપણે હોંશથી ખાઇએ છીએ. વિલાયતથી ડબામાં આવતું ઘટકરેલું દૂધ વાપરવા કરતાં આપણા દેશમાં નજર સામે મળતું તાજું દૂધ વાપરવું એ વધુ સરસ માર્ગ છે. સામાન્ય ઉપચારોમાં આપણા ઘરોમાં દૂધ દવા તરીકે વાપરવાનો આમ રિવાજ છે, દૂધને પાણી મેળવીને કેટલાક રોગોમાં વપરાય છે. બરફની ઠંડીમાં રાખેલું દૂધ લાંબો સમય લગી તાજા દૂધ જેવુંજ રહી શકે છે. દૂધમાંથી આઇસક્રીમ–કુલફી મલાઇ વગેરે અનેક પદાર્થો બને છે. આજકાલ તે દૂધમાંથી મલાઈ કાઢી બાકી પાણી જેવું રહેલું દૂધ પણ બજારમાં મળે છે.

દહીં.

દૂધને ગરમ કરી તેમાં જરા પ્રમાણમાં ખટાશ નાંખી અમૂક કલાક રાખી મુકવાથી તેનું દહીં બને છે. એ સિવાય વધુ વખત રાખી મુકવાથી પોતાની મેલે દૂધ દહીંના રૂપમાં બદલી જાય છે. દહીંમાં પાણી નાંખી વલોવવાથી છાશ બને છે અને વધુ વલોવવાથી માખણ પણ બને છે એ માખણનું ઘી બને છે.

દહીંના ગુણો પણ તે ને જાતના દૂધ પર આધાર રાખે છે, ભેંસનું દહીં ભારે અને જડ તથા પિત્તકારક સ્વભાવ છે. ગાયનું દહીં ઉત્તમ સ્વભાવ છે પણ તે તાજું હોયતોજ વાપરવું. ખાટું દહીં નુકશાન કરનાર છે. અનેક બિમારીમાં દહીં પથ્ય ખોરાક તરીકે

અપાય છે, શરીરને પુષ્ટ કરનાર અને બળ વધારનાર પદાર્થોમાં દહીં પણ ઉત્તમ પદાર્થ છે. આયુર્વેદમાં રાત્રે દહીં ખાવાનો નિષેધ છે. તેનું કારણ તે ભારે ને પીચ્છીલ તથા કફ કરનાર છે. માટે તેની મના કરેલ છે કેટલાક માણસો હમેશાં દહીં વાપરે છે અને ઘણા માણસોને દહીં માફક પણ આવે છે. દોહેલું તાજું દૂધ, ઉકાળેલું દૂધ, મલાઈવિગરનું દૂધ એ જુદાજુદા દૂધના પ્રકાર છે અને તેમાંથી બનાવેલા દહીંના પ્રકાર પણ જુદાજુદા છે ને ગુણમાં પણ ફેરફાર થાય છે. દહીં ચોખું, મીઠું, જરાખાટું, ખાટું અને કાચું દહીં આમ પાંચ ભેદનું ગણાય છે ને તેના ગુણોમાં પણ જરાજરા ફેર હોય છે. હમેશાં તાજું, મધુર અને બરાબર જામેલું દહી વાપરવું વધુ લાભ કરનાર છે. જરા સ્હેજ ખટાશ આવે ત્યાં સુધી લાભકારક ગણાય છે પણ વધુ ખાટું થયા પછી ગુણમાં ફેર થઈ જાય છે. કાચું દહીં દાહને કરનાર તથા ઝાડા પેશાબને વધારે છે. સ્વાદુ દહીં કફને મેદને વધારે છે. વાયુનું શમન કરે છે જરા ખાટું મીઠું દહીં સર્વ માટે સારૂં છે. ખાટું દહીં પિત્ત, કફ અને લોહીવિકારને કોપાવે છે વધુ ખાટું દહીં પિત્તને કોપાવે તથા લોહી બગાડ કરે છે. એકંદરે દહી મેદ, કફ, પિત્ત, અગ્નિને વધારનાર તથા ગરમ છે. તેમાં મીઠું મેળવીને ખાવાથી દોષરહિત બને છે તેવીજ રીતે મધ, સાકર કે આંબળામાંથી ગમે તે ચીજ મેળવીને લેવાથી દહીં વિકાર વગરનું બને છે. મધ મેળવવાથી પાચન કરનાર છે. સાકર સાથે લેવાથી પિત્ત સમાવે છે. આંબળા સાથે લેવાથી કફ કરનાર છે ઘી સાથે લેવાથી વાયુ મટાડે છે, તેલ સાથે લેવાથી વાયુ મટાડી બળ વધારે છે. ગાય અને બકરીના દૂધનું દહીં હમેશા સર્વને ઠીક લાગે છે. કારતક માસમાં દહી ખાવું ન જોઈએ કેમકે તે રૂતુમાં દોષોને કોપાવે છે.

મમરાની, અજમાની, મગેડા આમ વગેરેમાં દહીં પથ્ય ગણાય છે પણ તેમાં બીજી ઘરગથ્થુની મદદ દોષ નોજ માફક આવે છે.

દહીંની કઢી, શ્રીખંડ વગેરે ખોરાકની ચીજો બને છે. ગરમ ચોખા કે ખીચડી સાથે દહીં નજ ખાવું જોઇએ, કેમકે તેથી તે વધુ ગરમ બની હાની કરે છે. રક્તપિત્ત રોગમાં દહીં હાનીકરનાર છે, જ્યારે હેમંત, શીશીર, અને વર્ષા આ ઋતુમાં દહીં પથ્ય છે પણ ગ્રિષ્મ, શરદ અને વસંતમાં અપથ્ય ગણાય છે. પ્રકૃતિને માફક આવે એવી રીતે સમજીને દહીં વાપરવાથી લાભ આપે છે, અન્યથા દોષોને કોપાવે છે.

છાશ-તક્ર.

દૂધમાંથી દહીં બને છે અને દહીંમાંથી છાશ થાય છે છાશ એ પૃથ્વીપરનું અમૃત ગણાય છે અને પ્રાચિન સાહિત્યમાં લખેલું છે કે તે દેવોને પણ દુર્લભ વસ્તુ છે. છાશનો આટલોબધો મહિમાં એ તેના ગુણોને લઇનેજ ગવાયેલો જોવામાં આવેલ છે અને ખરી રીતે જોતાં છાશ એ એવીજ વસ્તુ છે કે તેના ગુણોનું વર્ણન કરવા બેસીએ તો એક પુસ્તકજ એનું ભરાઇ જાય

ગાયનીછાશ, ભેંસનીછાશ, બકરીનીછાશ એમ તેના જુદા જુદા ભેદ બની શકે તેમજ વૈદ્યકીય ભાષામાંતો તેના બીજી રીતે પ્રકાર બતાવેલા છે ને તેના દરેકના ગુણ પણ જુદા જુદા બતાવેલા છે. આરોગ્ય અને ગુણની દ્રષ્ટિએ ગાયનીછાશ અને તાજીછાશ ઉત્તમ છે.

એકભાગ દહીં અને એક ભાગ પાણી એ બેને વલોવીને બનાવેલી છાશ ઉત્તમ ગણાય છે. એવીજ રીતે બે ભાગ દહીં ને એક ભાગ પાણી આ છાશનો બીજો પ્રકાર ગણાય છે અને ૧ ભાગ દહીં ને ૨ ભાગ પાણી આ ત્રીજો પ્રકાર છે જ્યારે વધુપાણી નાંખી બરોબર વલોવાને માખણ કાઢી લીધા બાદ રહે તે છાશ ચોથો પ્રકાર ગણાય છે આ ચોથા પ્રકારની છાશ એ સામાન્ય વપરાશની છાશ છે અને તેના ગુણો પણ સામાન્ય છે. ઉપર જે જુદા પ્રકાર બતાવ્યા એ છાશ ગુણમાં ખુબ ચડે તેવી છે અને તેના સેવનથી અનેક રોગો

ઉપયોગી વસ્તુ છે. છાશના સેવનથી પાચનશક્તિ સુધરે છે. મળ બંધાય છે ને વારંવાર ઝાડે જવાની ટેવ મટી નિયમિત જુલાબ આવે છે. તાવ, શરદી, ત્રિદોષજ્વર, શ્વાસ, ખાંસી, રક્તપિત્ત, દાહ વગેરે બિમારીમાં છાશ અપથ્ય ગણાય છે, અને છાશ હમેશાં તાજીજ વાપરવી જોઇએ.

કેટલીક બિમારીમાં જ્યાં છાશ માફક ન આવતી હોય ત્યાં છાશમાં જીરૂ, શુંઠ, હિંગાષ્ટક, સિંધવ કે સાકરજેવી છુટક એકેક ચીજ મેળવીને છાશ લેવાય છે તો બરાબર માફક આવે છે.

છાશ શિયાળામાં બહુજ લાભ કરનાર છે, ઉનાળામાં છાશ સંભાળીને વાપરવી. તેમ વધુ પાણીવાળી છાશ તો ગમે ત્યારે લઈ શકાય તેમાં વાંધો નથી, ભાદરવા માસમાં પિત્તને કોપાવે છે, માટે ન લેવી જોઇએ.

છાશમા ખુબ પાણી નાંખી ભરડવાળી કરી ઠંડી લસ્સી બનાવી પીવાનો રિવાજ સિંધ–પંજાબમાં ખુબ છે, ત્યાંતો એમાં સાકર નાંખીને પણ પીએ છે તે પણ સુંદર પીણું બનેછે. મુંબઈના હોટલોમા અનેક પ્રકારના નમુનાવાળી છાશ આપણે વારંવાર જોઇએ છીએ અને હવેતો આ ચીજ યુરોપ અમેરીકામાં પણ હોટલોમાં વપરાવા લાગીછે.

માખણ.

જે દેશમાં દુધ દહીં અખુટ હતું એ આ ભરતદેશમાં માખણનો ઓળખાણ વધારે આપવાની જરૂર ન હોય, કોઇ તેને જાણે છે અત્યારના મરીજભારતમાં કોઇને ખાવા માટે માખણ મળવું મુશ્કેલ છે. એટલુંજ નહિં પણ અત્યારે તો શુદ્ધ માખણ મળવું પણ જરા કાણ થઈ પડેલ છે!

દુધને જમાવીને તેની દહીં બને છે તથા દહીંને વલોવી તેની છાશ બનાવવામાં આવે ત્યારે માખણ જુદુંજ તરી રહે છે આ એક પ્રકારનું માખણ. બીજું માખણ દુધમાંથી યંત્રોની મદદવડે

મટે છે. આ છાશમાં વધુ ગુણ હોવાનું બીજું એ કારણ છે કે તેમાંથી માખણ કાઢી લેવામાં આવેલું હોતું નથી તેથી તે પચવામાં ભારે. તાકાત અને બળ આપનાર તથા લોહી, અગ્નિ અને શક્તિ વધારનાર ગણાય છે. આ છાશ પેટનારોગો માટે પથ્ય ગણાય છે. છાશની જુદી જુદી જાતો છે તેમ જુદા જુદા ગુણો પણ છે. ખાટીછાશ પિત્તને વધારે છે, મીઠીછાશ કફને વધારે છે પણ તાજી છાશનો સર્વને પથ્ય ■ ને સર્વ દોષોનું શમન કરે છે. મુખ્યગુણઃ અગ્નિપ્રદિપ્ત કરનાર, અર્શ, સંગ્રહણી, મંદાગ્નિ, અતિસાર, ગુલ્મ, અજીર્ણ, વાયુ, ત્રિદોષ, શૂળ અને વિષમજ્વર મટાડે છે. છાશનો પાક મધુર થતા હોવાથી તે પિત્તને કોપાવતી નથી, લુખી, ગરમ અને તુરી હોવાથી કફનો નાશ કરે છે ખાટી તથા મધુર હોવાથી વાયુનો નાશ કરે છે આમ ત્રણે દોષ માટે ઉત્તમ છે.

છાશના એકલા પથ્યપર સંગ્રહણી મટે છે ને આવા ભયંકર વ્યાધિમાં રોગી માત્ર છાશપર રહે તો શરીરમાં બળ અને લોહીનો વધારો ઠીક થાય છે. આશરે ૫ થી ૧૦ શેર દૂધની છાશ લેવાય ને તે પચીને એકજ દસ્ત આવે તથા અતિસાર, સંગ્રહણી મટાડે આવી આ અદ્‌ભૂત વસ્તુ છે.

ગરીબો કે શ્રીમંતો સર્વ માટે છાશ અમૃતરૂપ છે, પણ ગરીબના ખોરાકમાં તો છાશ અને રોટલો એજ મુખ્ય છે અને તેજ તેમની તંદુરસ્તી ને જાળવનાર છે.

છાશ એ ઘરગથ્થુની મુખ્ય વસ્તુ છે. તેની સદાવનાથી ખોરાકની ઘણી ચીજો બને છે, કઢી, ઢોકળાં, રાયતું અને બીજી ચીજોમાં છાશ એ મુખ્ય ચીજ છે. ગાંઠ જમાવેલ દહીંની છાશ સવારે વાપરવી અને સવારે જમાવેલ દહીંની છાશ સાંજે વાપરવી એ વધુ ઠીક છે. છાશનો ઉપયોગ અનેક દવાઓને ગુટ કરવામાં તથા બીજી જગ્યાએ ખટાશની જરૂર દોય ત્યાં કરવામાં આવે છે. અને તે

ઉપયોગી વસ્તુ છે. છાશના સેવનથી પાચનશક્તિ સુધરે છે. મળ બંધાય છે ને વારંવાર ઝાડે જવાની ટેવ મટી નિયમિત જુલાબ આવે છે. તાવ, શરદી, ત્રિદોષજ્વર, શ્વાસ, ખાંસી, રક્તપિત્ત, દાહ વગેરે બિમારીમાં છાશ અપથ્ય ગણાય છે, અને છાશ હમેશાં તાજીજ વાપરવી જોઇએ.

કેટલીક બિમારીમાં જ્યાં છાશ માફક ન આવતી હોય ત્યાં છાશમાં જીરૂ, શુંઠ, હિંગાષ્ટક, સિંધવ કે સાકરજેવી છુટક અંકેક ચીજ મેળવીને છાશ લેવાય છે તો બરાબર માફક આવે છે.

છાશ શિયાળામાં બહુજ લાભ કરનાર છે, ઉનાળામાં છાશ સંભાળીને વાપરવી. તેમ વધુ પાણીવાળી છાશ તો કમે ત્યારે લઈ શકાય તેમાં વાંધો નથી, ભાદરવા માસમાં પિત્તને કોપાવે છે, માટે ન લેવી જોઇએ.

છાશમા ખુબ પાણી નાંખી બરફવાળી કરી ઠંડી લસ્સી બનાવી પીવાનો રિવાજ સિંધ–પંજાબમાં ખુબ છે, ત્યાંતો એમાં સાકર નાંખીને પણ પીએ છે તે પણ સુંદર પીણું બનેછે. મુંબઈના હોટલોમ અનેક પ્રકારના નમુનાવાળી છાશ આપણે વારંવાર જોઇએ છીએ અને હવેતો આ ચીજ યુરોપ અમેરીકામાં પણ હોટલોમાં વપરાવા લાગીછે.

માખણ.

જે દેશમાં દુધ દહીં અખુટ હતું એ આ ભરતદેશમાં માખણનો ઓળખાણ વધારે આપવાની જરૂર ન હોય, કોઇ તેને જાણે છે અત્યારના ગરીબભારતમાં કોઇને ખાવા માટે માખણ મળવું મુશ્કેલ છે. એટલુંજ નહિ પણ અત્યારે તો શુદ્ધ માખણ મળવું પણ જરા કાઠું થઈ પડેલ છે!

દુધને જમાવીને તેની દહીં બને છે તથા દહીંને વલોવી તેના છાશ બનાવવામાં આવે ત્યારે માખણ જુદુંજ તરી રહે છે આ એક પ્રકારનું માખણ. જ્યારે બીજું માખણ દુધમાંથી યંત્રોની મદદવડે

સીધું તૈયાર થઈ શકે છે આને લોકોની ભાષામાં હમણાં મીલ્કબટર કહેવામાં આવે છે.

માખણને ગરમ કરવાથી તેમાંનું પાણી કે છાસ બળી જતાં ઘી બને છે, આ ઘી અનેક કામોમાં વપરાય છે. અત્યારે શુદ્ધ ઘી મેળવવામાં મુશ્કેલી છે કેમકે તેલ અને ચરબીની બનાવટનું ઘી બજારમાં સર્વત્ર છુટથી વેચાય છે અને ભેળસેળ કરીને પણ વેચાય છે.

દૂધમાંથી માખણ કાઢી વેચવાનુંકામ અનેક ડેરીકંપનીઓ કરે છે આ માખણનાડબા શહેરોમાં સર્વત્ર વેચાય છે એમાં પણ મીઠા (નીમક) વાળું અને મીઠા વગરનું એમ બે જાતનું માખણ હોય છે મીઠાવાળું માખણ સ્વાદમાં સારૂં લાગે છે ને ખાસકરી તે બગડી ન જાય માટે તેમાં મીઠુ નાંખવામાં આવે છે.

જેવી જાતનું દૂધ હોય તેવા ગુણ માખણમાં આવે છે, યાને ગાયનુંદૂધ, બકરીનુંદૂધ કે ભેંસનુંદૂધ આ પ્રમાણે ગુણમાં પણ જરૂર ફેર હોય છે. ગાયનું માખણ ઉત્તમ ગણાય છે. ઘરમાં ગાય રાખી હોય અને રોજ તાજું માખણ બનાવીને વાપરવામાં આવતું હોય તો ગ્રન્થોમાં લખેલા સર્વ ગુણો મળી આવે છે, અત્યારે આવું માખણ શ્રીમંતો માટે પણ દુર્લભ છે. બાકી આમ્યજીવન ગાળનારાઓને આ સર્વ વસ્તુઓ શુદ્ધ અને સસ્તી તથા તાજી મળી શકે છે અને તેના સેવન માટે અનેક માણસો ગામડામાં હવા બદલ કરવા જાય છે.

આરોગ્યની દૃષ્ટિએ માખણ એ ઘી કરતાં વધુ ઉત્તમ ફાયદો આપનાર છે અને તેમા વિટામીનના તત્વો વધુ રહેલાં છે ઘી કરતાં માખણ જલદીથી પચી જાય છે રસી તે ખાવામાં પણ સ્વાદિષ્ટ છે.

[illegible] માખણ અતિ પ્રિય વસ્તુ છે. જો તેમાં [illegible] કે મધ મેળવી બાળકોને હમેશ. ખવરાવવામાં આવે તો તેમનો

બાંધો ઘણોજ સુંદર બને છે. બાળકોને રોટલી સાથે પણ માખણ આપી શકાય છે પણ બને ત્યાંલગી તાજુંજ માખણ આપવું જોઇએ.

ગુણ : તાજું માખણ ગ્રાહી, હૃદયને હિતકર, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરનાર, રૂચીને વધારનાર છે અને તે ક્ષય, અરૂચી, અડદીયોવાયુ, વાતરોગ, બરલ, ગ્રહણીવિકાર અને અર્શને મટાડે છે તેમજ તે આંખને હિતકારક, ઠંડુ, સ્નિગ્ધ વીર્યને વધારનાર, જીવનને પોષણ આપનાર, તથા વૃષ્ય છે જે માખણ દૂધમાંથી કાઢેલું હોય તે ઠંડુ, ગ્રાહી, રક્તપિત મટાડનાર તથા નેત્રરોગનો નાશ કરનાર છે. સ્મરણશક્તિ, વય, જઠરાગ્નિ, વીર્ય, ઓજ, કફ, અને મેદ એ સર્વની વૃદ્ધિ કરનાર છે. વાયુ, પિત્ત, વિષરોગ ઉન્માદ, સોજો, નિસ્તેજપણું, તાવ એ મટાડનાર છે. તથા સર્વ દોષને મટાડનાર ઠંડુ તથા પાકમાં મધુર છે.

આ રીતે વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં માખણના ગુણો બતાવેલા છે અને તે સર્વને સેવન કરવા યોગ્ય છે. માખણનો ઉપયોગ અનેક જગાએ દવામાં તેમજ લગાડવાના મલમમાંપણ કરવામાં આવેછે અનેતે ઉપયોગીછે

ઘી—ઘૃત.

માખણમાંથી તપાવ્યા બાદ તેમાં રહેલ છાશ કે પાણીનો અંશ બળીજવાથી ઘી બને છે. આજકાલ તો તેલ અને ચરબીમાંથી પણ ઘી બનાવી વેચવામાં આવે છે અને શુદ્ધ ઘી મેળવવામાં ખુબ મુશ્કેલી પડે છે. છતાં જો ઘેર ગાય હોય કે ગામડાગામમાં રહેતા હોઇએ તો શુદ્ધ ઘી સહેલાઇથી મળે છે. કાઠીયાવાડનું ઘી શુદ્ધ અને સારી જાતનું આવે છે. શુદ્ધની ખરી પરિક્ષા ચાખવાથી તેમજ સુગંધ પરથી કરી શકાય છે પણ તે જુના અનુભવી વગર થઈ શકતી નથી કેમકે નકલી ઘી પણ બનાવનારા ખુબ સારી રીતે વાપરી નકલીમાલને અસલ જેવો કરે છે અને કેટલાક તો ભેગવણી કરીને પણ વેચતા પકડાયા છે!

ગાય અને ભેંસનું ઘી ઉત્તમ ગણાય છે. આ હમેશાં વાપરે છે. ઘી તાકાત વધારનાર ગણાય છે કરતાં ચડે તેમ નથીજ. ઘી વધુ વાપરવાથી શરીરમ માટે જેને બહુ ચરબી ન વધારવી હોય તેમણે ઘીને કરવો જોઇએ. ઉત્તમ જાતની રસોઇમાં ઘી જરૂર નજેલી ચીજો પાક, મીઠાઈ વગેરેમાં ઘી છુટથી વપરા ગુણમાં પુરો લાભ આપતી નથી. ઘી સારી રીતે લ ખાવાની રીત તો એ છે કે તેને ખીચડીમાં કે રોટ ખાવું કેમકે બહુ તપાવવાથી ઘીનો ગુણ. ઓછો થ દવાના કામમાં ઘીનો ઉપયોગ અનેક જગાએ થાય છે. સુખી તેજ કહેવાય છે કે જેને ઘેર દૂધ-ઘી-અનાજની. હોય ! અત્યારે તે વાત ઘણીજ દુર્લભ થઇ પડી છે ને તે આરોગ્યની બાબતમાં દિવાળીઆ બન્યા છીએ.

દવામાં ઘી અનેક રોગને મટાડનાર, તૃપ્તીઆપનાર, મટાડનાર, વાયુનુ શમન કરનાર કેફ તથા સ્વરને હિ ગણાય છે. મેદ અને કફ વધારે છે. જખમ મટાડવા માટે મલમોમાં તે વપરાય છે. દાઝેલાના ઘણ માટે ઘી ઉત્તમ મગજનાંદરદો, અપસ્માર, ઉન્માદ, નેત્રરોગ, ક્ષીણતા સર્વમાં ઉત્તમ છે. ક્ષય તાવમા, કોલેરામાં, મંદાગ્નિમાં અને અતિદાહ પીવા થતા દરદમાં ઘી અપથ્ય ગણાય છે.

કેટલાક દરદોમાં ગુણ ઘી ઉત્તમ લાભ આપે છે પણ ખાવ માટે તો તાજુંજ ઘી વાપરવુ જોઇએ. અનેક પ્રકારનાં ઝેરની અસર મટાડવા માટે ઘી દવા રૂપે અપાય છે ને તે શમન કરનાર ગણાય છે. અનેક પ્રકારની તાકાત વધારનારી ગરમ દવાઓના પાક બને છે તે સરવા ઘી આવે છે. એટલુંજ નહિ પણ તે પાક ખાવા પણ પુષ્કળ ઘી ખરચની જરૂર પડે છે.

ગાય અને ભેંસનું ઘી ઉત્તમ ગણાય છે. આપણા લોકો ઘી હમેશાં વાપરે છે. ઘી તાકાત વધારનાર ગણાય છે પણ તે માખણ કરતાં ચડે તેમ નથીજ. ઘી વધુ વાપરવાથી શરીરમાં ચરબી વધે છે માટે જેને બહુ ચરબી ન વધારવી હોય તેમણે ઘીનો ઉપયોગ ઓછો કરવો જોઇએ. ઉત્તમ જાતની રસોઇમાં ઘી જરૂર હોવુંજ જોઇએ. તળેલી ચીજો પાક, મીઠાઈ વગેરેમાં ઘી ઘણુંજ વપરાય છે અને તે ગુણમાં પુરો લાભ આપતી નથી. ઘી સારી રીતે લાભ આપે એવી ખાવાની રીત તો એ છે કે તેને ખીચડીમાં કે રોટલીમાં નાંખીને ખાવું કેમકે બહુ તપાવવાથી ઘીનો ગુણ ઓછો થઇ જાય છે. દવાના કામમાં ઘીનો ઉપયોગ અનેક જગાએ થાય છે. આ દેશમાં સુખી તેજ કહેવાય છે કે જેને ઘેર દૂધ-ઘી-અનાજની રેલમછેલ હોય ! અત્યારે તે વાત ઘણીજ દુર્લભ થઇ પડી છે ને તેથી આપણે આરોગ્યની બાબતમાં દિવાળીઆ બન્યા છીએ.

દવામાં ઘી અનેક રોગને મટાડનાર, તૃપ્તીઆપનાર, જખમને મટાડનાર, વાયુનું શમન કરનાર કંઠ તથા સ્વરને હિતકારક ગણાય છે. મેદ અને કફ વધારે છે. જખમ મટાડવા માટે અનેક મલમોમાં તે વપરાય છે. દાઝેલાના ઘા માટે ઘી ઉત્તમ છે. મગજનાંતરદો, અપસ્માર, ઉન્માદ, નેત્રરોગ, ક્ષીણતા સર્વમાં ઘી ઉત્તમ છે. કફના તાવમા, કોલેરામાં, મંદાગ્નિમાં અને અતિદાહ પીવાથી થતા દરદમાં ઘી અપથ્ય ગણાય છે.

કેટલાક દરદોમા જુનું ઘી ઉત્તમ લાભ આપે છે પણ ખાવા માટે તો તાજુંજ ઘી વાપરવું જોઇએ. અનેક પ્રકારનાં ઝેરની અસર મટાડવા માટે ઘી દવા રૂપે અપાય છે ને તે શમન કરનાર ગણાય છે. અનેક પ્રકારની તાકાત વધારનારી ગરમ દવાઓના પાક બને છે તે સર્વમા ઘી આવે છે. એટલુંજ નહિ પણ તે પાક ખાવા રહી પણ પુષ્કળ ઘી ખાવાની જરૂર પડે છે.

પ્રકાશક :
વૈદ્ય ગોપાલજી કુંવરજી ઠક્કુર
માલિક :
શ્રી મિન્ટ આયુર્વેદિક ફાર્મસી,
નાનકવાડા, કરાચી.

સર્વ હક્કો પ્રકાશકે સ્વાધિન છે

નિવેદન.

લાંબા સમયથી ઇચ્છા હતી અને જાહેરાત પણ થઇ ચૂકી હતી કે ખાનપાનના પદાર્થો સંબંધી અમારા તરફથી અગાઉ લખાયલી એક લેખમાળાને પુસ્તકરૂપે છપાવવામાં આવશે. આ લેખમાળા સને ૧૯૨૦માં અહિં કરાચીના હિતેચ્છુ પત્રમાં પ્રગટ થએલી હતી અને તે લગભગ બે વર્ષ લગી ચાલેલ હતી, લોકોનું ધ્યાન તે સમયે એ લેખ તરફ ઠીક આકર્ષાયું હતું અને તેથીજ એમ નક્કી કરેલું કે એ લેખમાળાનું ફરીથી સંશોધન કરી પુસ્તકનારૂપમાં લખાણ તૈયાર કરી તેમાં રહી જતી ચીજો નવી દાખલ કરી ક્રમવાર તેનાં પ્રકરણ બનાવી પ્રગટ કરી આપવું. આજે લખતાં આનંદ થાય છે કે લગભગ ૧૬ વર્ષ પછી તે વાત પુરા સ્વરૂપમાં તૈયાર થઇ ચૂકી છે.

ભાજીપાલો અને મરીમશાલો આ નામથી તે વેળા લેખમાળા ચાલતી હતી અને એજ નામ વધારે દૃષ્ટ લાગવાથી પુસ્તક એજ નામથી પ્રગટ થાય છે. અને તેના વિષયો જોતાં મરીમશાલો, ભાજીપાલો, ફળફળાદિ, ધાન્ય અને પછી દૂધ-દહીં વગેરે પાંચ પ્રકરણો બનાવેલા છે. આમા ઘણી ચીજો નવી દાખલ કરી છે. દૂધ-દહીંનું પ્રકરણ-લગભગ એક બે ચીજો હતી તેમાં વધારો કરી તેનું ૫ મું પ્રકરણ પાછળથી વધારી આપેલ છે. અને ઇચ્છાતો એવી હતી કે આ પુસ્તકને વધુ બારીકીથી તૈયાર કરી આયુર્વેદશાસ્ત્રના નામને શોભાવે તેવું તૈયાર કરવુ પણ તે આશા પરિપૂર્ણ થઇ શકી નથી કેમકે તે માટેની તૈયારી કરતાં બહુજ સમય જાય અને તે ક્યારે થાય તે પણ નક્કી ન કહેવાય! એથી હાલ તો આટલુંજ તૈયાર કરી વ્યાપના સમક્ષ રજુ કરેલ છે, બીજી આવૃત્તિનો સમય મળ્યો તો જરૂર કેવો સુધારો અવશ્ય કરી લેવાશે.

આગેઝમિન્યુના માલીકોને હરવખે વેચાણ પુસ્તકની ભેટ આપવા છે. હમેશની ભેટો કરતાં હરવખેને હરવખત આપવાં છે જ્યારે આ વર્ષે આ ભેટ અંગોપયોગી થઇ પડે તેવી આપવા છે અને તે વેપારીના ગૃહમાં તેમજ ઓફિસ, કારખાનાં, દરેક ગૃહસ્થોના ગૃહમાં અવશ્ય પ્રિય થઇ પડશે. મેં આ ભેટ આ અન્ય પ્રકાર કરતાં આપવાનો છે કારણ તે દરેકની પ્રિય વસ્તુ છે તેવી પુસ્તકો તે. પુસ્તક જનતાના હાથમાં મારા વાંચીજ કરી શકાય.

ગ્રન્થનો વિષય જેટલો સાદો છે તે પ્રમાણે ભાષા પણ સરળ હોય તો સામાન્ય વાચક પણ તેનો બરાબર લાભ લઈ શકે તેમ છે.

વિષયની પસંદગી પ્રમાણે આ વિષયને લગતું જે જે યાદ આવ્યું તે સર્વ આમાં લઇ લેવાયું છે અને તે છતાં પણ આ વિષય એટલો બધો વિશાળ છે કે હજી પણ ઘણું એક લેવાનું રહી જતું હશે, એટલે કે જેટલું લખાય તેટલું થોડુંજ છે છતાં ગાગરમાં સાગર ભરવાની રીત પ્રમાણે ટુંકામાં બને તેટલું વધુ આપવાનું કર્યું છે તે છતાં પણ પૃષ્ટ સંખ્યા દોઢસોથી વધારે થવા જાય છે અને તે સામાન્ય રીતે અપાતી ભેટ કરતાં ઘણુંજ વધારે થાને બમણું કદ થવા જાયછે, છતાંપણ ઉપયોગી વસ્તુ આમાં બરાબર આવી જાય તેવી રીતે ઉદારતાથી તેનું કદ પણ મોટુંજ થાય તે પસંદ કરેલું છે.

છેવટમાં મારી આપને એક વિનંતિ છે કે આ પુસ્તક આપને પસંદ થાય અને આપ તેનો પ્રચાર કરો કે જેથી તેનો ખરો હેતુ સરી શકે, બાકી આવા કાર્યમાં ખામી પણ રહેલી કયાંય જણાય તો ઉદારતાથી ક્ષમા કરશો એવી આશા સાથે વિરમું છું.

તા ૧૬-૪-૩૬
કરાચી.

ભવદીય :
વૈદ્ય ગોપાલજી કું. કકકુર

વિષયાનુક્રમ.

ક્ર.	નામ	પૃષ્ઠ	ક્ર.	નામ	પૃષ્ઠ
	પ્રકરણ ૧ લું—મરીમસાલો.				
૧	[illegible]	૨	૧૫	[illegible]	૩૧
૨	[illegible]	૪	૧૬	કુરીનો	૩૮
૩	[illegible]	૭	૧૭	[illegible]	૪૦
૪	[illegible]	૮	૧૮	[illegible]	૪૩
૫	[illegible]	૧૨	૧૯	[illegible]	૪૪
૬	[illegible]	૧૪	૨૦	[illegible]	૪૬
૭	[illegible]	૧૬	૨૧	[illegible]	૪૮
૮	[illegible]	૧૮	૨૨	[illegible]	૪૯
૯	[illegible]	૨૧	૨૩	[illegible]	૫૦
૧૦	[illegible]	૨૩	૨૪	[illegible]	૫૧
૧૧	[illegible]	૨૪	૨૫	[illegible]	૫૩
૧૨	[illegible]	૨૬	૨૬	[illegible]	૫૩
૧૩	[illegible]	૨૭	૨૭	[illegible]	૫૪
૧૪	[illegible]	૨૯	૨૮	[illegible]	૫૫
	પ્રકરણ ૨ જું—[illegible]				

નં.	નામ	પૃષ્ટ	નં.	નામ	પૃષ્ટ
	પ્રકરણ ૩ જું—ફળો.				
૫૭	આંબો-કેરી-આમ	૯૦	૭૪	ફાલસાં	૧૧૮
૫૮	લીંબુ-નીંબુ	૯૨	૭૫	અંજીર	૧૧૮
૫૯	દાડમ-અનાર	૯૭	૭૬	ચીકુ	૧૧૯
૬૦	દ્રાક્ષ-અંગુર	૯૯	૭૭	નાસપતી	૧૨૦
૬૧	નારંગી	૧૦૨	૭૮	બોર	૧૨૧
૬૨	મોસંબી	૧૦૪	૭૯	સીંગોડાં	૧૨૧
૬૩	સેવ-સુફ-સફરજન	૧૦૫	૮૦	સીતાફળ	૧૨૨
૬૪	મગફળી-બોંયસીંગ	૧૦૫	૮૧	રોરડી-ગડેરી	૧૨૩
૬૫	જાંબુ	૧૦૭	૮૨	આલુ-જડદાલુ	૧૨૩
૬૬	અનનસ	૧૦૮	૮૩	કાજુ	૧૨૪
૬૭	ફણસ-પનસ	૧૦૯	૮૪	સકરટેટી	૧૨૫
૬૮	કેળાં	૧૧૦	૮૫	લીચુ	૧૨૫
૬૯	પોચેયું-એરંડકાકડી	૧૧૩	૮૬	અખરોડ-અખરોટ	૧૨૬
૭૦	રાયણ-ખીરની	૧૧૪	૮૭	કાળીંગા-તરણુચ	૧૨૬
૭૧	જમફળ-પેરૂ-અમરૂદ	૧૧૫	૮૮	વડગુદા-ગુંદી	૧૨૭
૭૨	શેતુત-શેતુર	૧૧૫	૮૯	સાકર-ખાંડ	૧૨૭
૭૩	ખજુર-ખારેક-છોહારા	૧૧૬	૯૦	નાગરવેલ	૧૨૮
	પ્રકરણ ૪ થું—ધાન્ય-અનાજ.				
૯૧	ઘઉં-ઘણુક	૧૩૦	૯૭	અડદ	૧૩૮
૯૨	બાજરો-બાજરી	૧૩૧	૯૮	મકાઇ	૧૩૯
૯૩	શોમાબીન્સ	૧૩૩	૯૯	જુવાર	૧૩૯
૯૪	ચોખા-ચાવલ-ભાત	૧૩૫	૧૦૦	તુવરનીદાળ	૧૪૦
૯૫	ચણા-ચના-હરબરા	૧૩૬	૧૦૧	જવ-મવ	૧૪૧
૯૬	મગ	૧૩૭	૧૦૨	સામો-સામા	૧૪૨
	પ્રકરણ ૫ મું—દુગ્ધાદિ પદાર્થો.				
૧૦૩	દુધ	૧૪૩	૧૦૬	માખણ	૧૪૬
૧૦૪	દહી	૧૪૫	૧૦૭	ઘી-ઘૃત	૧૫૧
૧૦૫	છારા-તક	૧૪૩			

"આરોગ્યસિન્ધુ"

ના

ગ્રાહકોને અપાયેલ

ભેટના પુસ્તકો

ની યાદી

નં.	પુસ્તકનું નામ	કિંમત	રૂ. સ.
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

તાકાત અને તંદુરસ્તી

આ જીવનમાં હોવી ખાસ જરૂરી છે.

ઠકકુર

મકરધ્વજવટી

તમારા શરીરને તંદુરસ્ત રાખે છે, સાથે ખુટતી તાકાતને બરાબર વધારી પૂર્ણરૂપે કરી આપે છે.

બજારમાં વેચાતી લેભાગુ બનાવટોથી સાવધાન રહી આ સાચી અને સિદ્ધ દવા તાકાત માટે વાપરવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

હજારો બિમારોએ વાપરેલી અને સર્વને સંતોષ આપનાર તાકાતની સર્વોત્તમ દવા ઠકકુર મકરધ્વજવટી છે. તેનો ઉપયોગ વૈદ્ય, ડાકટરો પણ છુટથી કરે છે.

આવી ઉત્તમ દવા સર્વ કોઈ વાપરી શકે તે માટે સસ્તી વેચવાનો ખાસ પ્રબંધ કરેલો છે.

તો. ૬ ની બા. ૧ (પંદર દહાડા ચાલે) રૂા. ૪

ધી સિન્ધ આયુર્વેદિક ફાર્મસી

હેડઓફીસ : નાનકવાડા, કરાચી.

પાનકોર નાકા, અમદાવાદ. :-: ૬૭૫, કાલબાદેવી, મુંબઇ.